ایک مرتبہ حضور اکرم ﷺ گھر میں تشریف لائے تو روٹی کا ایک ٹکڑا گرا ہوا دیکھا۔ آپ ﷺ نے اسے اٹھایا اور حضرت عائشہؓ سے مخاطب ہو کر فرمایا کہ اے عائشہ! رزق کی عزت کرو۔ خدا جب کسی قوم سے رزق اٹھالیتا ہے تو جلد واپس نہیں کرتا۔

رزق کو ضائع کرنا اور کھاتے ہوئے پلیٹ میں کھانا چھوڑ دینا، ایک برا فعل ہے جو ہمارے معاشرے میں تیزی سے پنپ رہا ہے۔ شادی بیاہ، دعوتوں اور باہر کھانا کھانے کے مواقع پر تو اس امر بد کی انتہا دیکھی جاتی ہے۔ اس ماہ ہم کیوں نہ یہ تہیہ کرلیں کہ رزق کو ضائع نہیں کرنا اور جس قدر ہو سکے، دوسروں میں بھی یہ عادت پروان چڑھانی ہے۔ ضرورت کے مطابق پکائیں اور کھائیں، یہی اس مہینے کا درخشاں اصول ہے۔

اسٹرابری کا انتظار سال بھر رہتا ہے۔ اس ماہ آپ اس سے جی بھر کر لطف اندوز ہوں۔ اسٹرابری کیکس، سینڈوچ، ڈرنکس اور مختلف النوع ریسپیز لیے آپ کے پسندیدہ شیفس حاضر خدمت ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ مین میلز، سائیڈ ڈشز، اسنیکس اور طرح طرح کی ریسپیز آپ کے ذوق کی تسکین کے لیے موجود ہیں۔

موسم بہار کی مناسبت سے اس ماہ پیلے رنگ کا انتخاب کیا گیا ہے۔ سپیکٹرم کا سب سے نمایاں پیلا رنگ خوشی اور بہار کی علامت ہے۔ سجاوٹ اور پہناوے میں اس کی سلیکشن آپ کو جاذب نظر اور پرکشش بنا سکتی ہے۔ دنیا میں ایسے کئی ہوٹلز ہیں جن کے بارے میں جان کر فوراً وہاں جانے کو جی چاہتا ہے۔ یہ ہوٹلز نہ صرف کھانوں بلکہ اپنی لوکیشن کی وجہ سے بہترین شمار کیے جاتے ہیں۔ آنکھوں کو خیرہ کردینے والے کچھ ایسے ہی ہوٹلز کا تعارف ہم آپ سے کروا رہے ہیں۔ کبھی موقع ملے تو یہاں ضرور جائیں۔ یہ موسم الرجی کے شکار لوگوں کے لیے بہت احتیاط اور پرہیز کا ہے۔ خاص کر پولن الرجی اور نزلہ، زکام کے مریض باہر نکلنے سے پہلے احتیاطی تدابیر اختیار کریں، تاکہ اس کے مضر اثرات سے بچا جا سکے۔ Exclusive Interview میں اب کی بار پاکستان کی مایہ ناز اور شہرہ آفاق پلے رائٹر حسینہ معین، جن کے بغیر پاکستان ڈراما انڈسٹری کا تصور ادھورا ہے، سے کی گئی گفتگو پیش خدمت ہے۔

23 مارچ 1940ء کو قرارداد پاکستان منظور کر کے پاکستان کی تخلیق کی عملی بنیاد رکھی گئی۔ تخلیق تو عمل میں آگئی، تاہم تعمیر کا سلسلہ جاری و ساری ہے۔ اس ضمن میں اپنی سی ہر ممکن کوشش کر کے پاکستان کو اس قابل بنائیں کہ آنے والی نسلیں ہم پر فخر کرسکیں۔۔ پاکستان زندہ باد!

عطیہ عباس

نقالوں سے ہوشیار!

قارئین کرام! آپ کی قیمتی آراء اور مسلسل تعاون کی بدولت آپ کا میگزین ''شیف اسپیشل'' کوکنگ اور ہاؤس ہولڈ میں ایک نمایاں مقام حاصل کرچکا ہے۔ اس کی بے پناہ مقبولیت و پسندیدگی کو دیکھتے ہوئے بعض جعل ساز ''شیف اسپیشل'' سے ملتے جلتے نام والے رسائل مارکیٹ میں لارہے ہیں۔ ہمارا آپ سے التماس ہے کہ اپنے ہاکر اور بک اسٹال سے صرف اور صرف ''شیف اسپیشل'' خریدنے پر ہی اصرار کیجیے۔ اگر کوئی ہاکر آپ کو ''شیف اسپیشل'' کی بجائے اس سے ملتے جلتے نام والا میگزین دینے کی کوشش کرے تو فی الفور ادارہ ہذا کے نوٹس میں لے کر آئیں۔ آپ کا ساتھ ہمارے لیے باعث افتخار ہے۔

chefspecial@jbdpress.com

نگرانِ اعلیٰ : مسز آسیہ نیاز
چیف ایڈیٹر : نبیل نیاز
مینیجنگ ایڈیٹر : عدیل نیاز
ایڈیٹر : فواز نیاز
سینئر ایڈیٹر : شازیہ فواز
ایگزیکٹیو ایڈیٹر : عطیہ عباس
گرافک ڈیزائنر : محمد قیصر
فوٹوگرافر : فیصل امیر علی
کمپوزر : انیلا اظہر
پروڈکشن انچارج : شاہدہ شفیق
پرنٹرز : شرکت پرنٹنگ پریس لاہور
قانونی مشیر : چوہدری ریاض اختر، شہزاد بٹ
مارکیٹنگ مینیجرز : شہباز عالم : 0320-7755129
: عروج نفیس، جاوید اقبال
کراچی : محمد رمضان : 0320-7755122
ناشر : نبیل نیاز
میگزین آفس : 89۔ ڈین پور روڈ، جی۔ او۔ آر، نزد جیل روڈ، لاہور
+92-42-37420263-65
کراچی آفس : 31۔ سی میزنائن فلور، ایم۔ 3، اے۔ 22، ایسٹ سٹریٹ، فیز 1 ڈیفنس، کراچی۔
021-35383410
UAE آفس : Düsseldorf Building, # 104, Al Barsha I UAE. Tel: +971 4-4475 920
LifeStyle PUBLISHING

ڈسٹری بیوٹرز

لاہور : اُردو بازار : 042-37220879
سلطان نیوز ایجنسی : 0300-4009578
کراچی : اُردو بازار : 021-32765086
گلستان نیوز ایجنسی : 021-32733755 : 0300-2680248
راولپنڈی : اشرف بک ایجنسی : 051-5774682 : 0333-5205014
پشاور : زرباغ خان نیوز ایجنسی : 091-2213525
حیدرآباد : مہران نیوز ایجنسی : 022-2780128 : 0322-3481676
گجرات : خالد بک اسٹال : 0333-8421027 : 053-3521020
کوئٹہ : انصاری بک اسٹال : 081-2826741

www.jbdpress.com

Chef Special
chefspecial@jbdpress.com
For free delivery anywhere in Pakistan
please contact: info@jbdpress.com

فہرست

Vol-6 Issue-XII March 2015

"باتوں سے خوشبو آئے"

MONTHLY horoSCOPE

Fashion & Showbiz

Recipes

14

22

32

40

72

80

92

Scanned By Sumaira Nadeem

BAKE PARLOR

Pasta Time

لوحِ فقیر

ایک فقیر ... سلسلہ

ریاکاری سے بچاؤ ضروری کیوں؟

دل کی گہرائیوں سے نکلی روحانی گفتگو

سرفراز اے شاہ

حج اسلام کا بنیادی رُکن اور اہم عبادت ہے۔ اگر میں حج کرنے کے بعد اپنے نام کے ساتھ حاجی لگاتا ہوں تو نماز پڑھنے کے بعد نمازی اور زکوٰۃ ادا کرنے کے بعد زکوتی کیوں نہیں لگاتا؟ میں حیران ہوں کہ اتنی نمائش کس بات کی ہے......؟ اسی طرح اگر ہم کہیں بیٹھے ہیں تو اذان ہوتے ہی بے تحاشا شور مچانا شروع کر دیتے ہیں کہ میں نے نماز پڑھنی ہے۔ وضو کا کوئی انتظام ہے؟ جائے نماز ہے آپ کے گھر میں......؟ صاحب! مسلمان کا گھر ہے۔ یہ کیسے ممکن ہے کہ مسلم گھرانے میں جائے نماز اور قرآن پاک نہ ملے......!

سوال یہ ہے کہ آپ کسی کے گھر اگر مہمان گئے ہیں تو ظاہر ہے جماعت کے ساتھ نہیں بلکہ تنہا نماز پڑھیں گے۔ اگر آپ نے ظہر کی نماز ادا کرنی ہے تو اُس میں خاصا لمبا وقت ہوتا ہے۔ یہ بھی تو ممکن ہے کہ ہم جس گھر گئے ہیں، وہاں سے خاموشی سے اُٹھ کر باہر کسی قریبی مسجد میں جا کر نماز پڑھ لیں۔ بجائے اپنی نماز کی نمائش کر کے لوگوں پر یہ ظاہر کرنے کے کہ ہم بڑے نمازی اور پرہیز گار ہیں، کیا یہ بہتر نہیں کہ ہم جن سے ملنے کے لیے گئے ہیں، وہاں بیٹھ کر گفتگو کرتے رہیں اور جب دیکھیں کہ نماز کا ٹائم کم ہو رہا ہے تو اجازت لے کر وہاں سے رُخصت ہو جائیں۔ میرے خیال میں اگر عبادات کو ذرا سا چھپا لیا جائے تو اُس کی فضیلت بڑھ جائے گی۔ اسی طرح ہم محفل میں بیٹھے ہوتے ہیں اور ہاتھ میں تسبیح ہوتی ہے۔ میں ابھی تک یہ نہیں سمجھ پایا کہ محفل میں بیٹھے ہوئے تو انسان کا دھیان گفتگو کی طرف ہوگا۔ اگر گفتگو کی طرف نہ بھی ہو تو کسی کی موجودگی میں ذہنی یک سوئی حاصل نہیں ہوتی...... پھر بھری محفل میں بیٹھ کر ہاتھ میں تسبیح پکڑ کر رب کو کس طرح یاد کیا جا سکتا ہے......؟ اسی طرح سڑک پر چل رہے ہیں اور ہاتھ میں تسبیح لٹک رہی ہوتی ہے۔ یہ ایک ڈھنڈورا پیٹنے والی بات ہے۔ میری گزارش ہے کہ ایسے تمام افعال کو پوشیدہ رکھنے کی کوشش کریں کیوں کہ اس کے فوائد اور انعامات بہت زیادہ ہیں۔

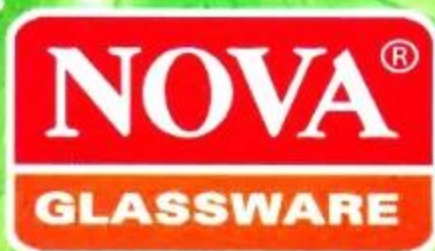
اگر ڈھنڈورا پیٹیں گے تو لوگ آپ کو نیک سمجھ کر آپ کی عزت کریں گے، آپ سے دُعا کا کہیں گے۔ جہاں یہ سلسلہ شروع ہوا، سمجھ لیجیے کہ انسان تکبر کی طرف چل پڑا اور تکبر میں سب کچھ ہاتھ سے جاتا رہتا ہے۔ ذرا سی احتیاط کر لیجیے...... کسی بھی طور آپ کی ظاہری شخصیت یا زبان سے یہ ظاہر نہ ہونے پائے کہ آپ عبادت کرتے ہیں۔ چھپایئے، جتنا بھی ممکن ہو سکے، اس سے آپ کو فائدہ ملے گا۔

آج آپ کی خدمت میں یہ گزارش کرنا چاہتا ہوں کہ زندگی کو فطری انداز میں گزار لیجیے اور زندگی کا فطری انداز یہ ہے کہ زندگی میں خوش حالی

> ”مشکل حالات میں اپنی ضروریات کو اتنا کم کر لیا جائے کہ انسان امیر ہو جائے“

بھی ہے، تنگ دستی بھی، کامیابیاں بھی ہیں، ناکامیاں بھی، تندرستی بھی ہے بیماری بھی۔ اگر ہم یہ سمجھ لیں کہ سہولتیں، خوش حالی اور تندرستی ہم نے انجوائے کی ہے تو بیماری، تنگ دستی اور مشکلات کو بھی ہم ہنسی خوشی گزار لیں۔ مشکل وقت میں ہم یہ کہنے لگتے ہیں کہ صاحب ہم پر کسی نے تعویذ جادو کر دیا ہے، ہمیں نظر لگ گئی ہے۔ تو پھر سوال یہ ہے کہ جب ہم خوش حالی کے دور سے گزر رہے تھے تب ہم کسی پیر صاحب کے پاس یہ کہنے کیوں نہیں گئے کہ صاحب دیکھیے! مجھے کسی کی نظر لگ گئی ہے، میں بڑے اچھے حالات میں ہوں...... خدا کے لیے کچھ کیجیے کہ میری یہ خوش حالی ختم ہو جائے۔ اگر ہم اپنی سہولت بھری زندگی، خوشی و تندرستی کو اپنی محنت اور کوششوں کا نتیجہ قرار دیتے ہیں تو پھر ہمیں یہ بھی مان لینا چاہیے کہ یہ جو تنگ دستی اور بیماری آئی ہے، یہ ہماری بدتدبیری کا نتیجہ ہے۔ فطری زندگی بھی ہے کہ جس خوشی اور خندہ پیشانی سے ہم خوش حالی، تندرستی اور سہولتوں کو انجوائے کرتے ہیں، اسی خندہ پیشانی کے ساتھ ہم تنگ دستی اور مشکل حالات کو گزار لیں۔ اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ ہمیں صبر کے انعامات ملنا شروع ہو جائیں گے۔

یہ جو ہم تنگ دستی کے بارے میں پریشان رہتے ہیں اور عامل و پیر حضرات کے پاس جا کر کہنا شروع کر دیتے ہیں کہ صاحب ان برے دنوں کو (معاذ اللہ) ٹال دیں۔ حالانکہ اُن کے اختیار میں تو یہ بھی نہیں کہ کمر پر بیٹھی مکھی کو اُڑا دیں تو انھوں نے تنگ دستی، مصیبت اور برے دنوں کو کیا ٹالنا ہے۔ تنگ دستی کو ٹالنے کے لیے حضرت علی کرم اللہ وجہہ نے ایک ایسی خوب صورت بات کہی جو آج تک دُنیا کا کوئی بڑے سے بڑا Economist نہ کہہ سکا۔ آپؓ نے فرمایا ”میں نے اپنے اخراجات اور اپنی ضرورتوں کو اتنا کم کر لیا کہ میں امیر ہو گیا۔“ لہٰذا اپنے آپ کو امیر کرنے کا ایک نسخہ یہ ہے کہ مشکل حالات میں اپنی ضروریات کو اتنا کم کر لیا جائے کہ انسان امیر ہو جائے۔ کوفہ کے ایک صاحب علم گورنر سے لوگوں نے کہا کہ آج کے زمانے میں حضرت امام حسنؓ سے زیادہ علم کسی کے پاس نہیں۔ گورنر نے کہا کہ میں اس بات کو اُس وقت تک تسلیم نہ کروں گا جب تک کہ آزما نہ لوں۔ گورنر کوفہ نے ایک قاصد کو بلا کر اُس کے سامنے حضرت امام حسنؓ کے بارے میں انتہائی نازیبا خیالات کا اظہار کرتے ہوئے کہا ”یہ الفاظ بعینہ حضرت امام حسنؓ کے سامنے جا کر دہرا دینا۔ وہ جواب میں جو کچھ فرمائیں، آ کر مجھے من و عن بتانا۔“ قاصد کوفہ سے مدینہ پہنچا اور حضرت امام حسنؓ کے حضور حاضری دی۔ آپؓ محفل میں بیٹھے تھے۔ قاصد نے عرض کی ”میں گورنر کوفہ کا پیغام لایا ہوں اور چاہتا ہوں کہ علیحدگی میں عرض کر دوں تاکہ آپ کی تعظیم اور عزت میں فرق نہ آئے۔“ آپؓ نے فرمایا ”آپ سب کے سامنے کہہ دیجیے۔“ قاصد نے سرِ محفل گورنر کوفہ کے نازیبا الفاظ دہرا دیے جنھیں سن کر حضرت امام حسنؓ نے صرف ایک جملہ کہا کہ ”گورنر کوفہ نے میرے بارے میں جو کچھ کہا ہے، اگر وہ سچ ہے تو اللہ میرے حال پر رحم فرمائے اور اگر وہ جھوٹ ہے تو اللہ گورنر کوفہ کے حال پر رحم فرمائے۔“

اس لیے میں کہتا ہوں کہ اگر کوئی شخص آپ کے خلاف پراپیگنڈا کر رہا ہے تو بجائے پریشان ہونے کے حضرت امام حسنؓ کی سنت پر عمل کر لیجیے۔

اجزاء

چکن	: ½ کلو		گرم مصالحہ پاؤڈر	: 2 چائے کے چمچ
لوبیا	: 1 کپ (بھگودیں)		ہری شملہ مرچ	: 1 عدد (چوپڈ)
نمک	: حسبِ ذائقہ		پیاز	: 2 عدد (چوپڈ)
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ		لہسن	: 2 جوے (چوپڈ)
ہلدی	: 1 چائے کا چمچ		ادرک	: 1 انچ کا ٹکڑا (جولین)
سونف	: ½ چائے کا چمچ		ہرا دھنیا (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	: 2 چائے کے چمچ		آئل	: حسبِ ضرورت

ترکیب

- لوبیے میں پانی اور نمک ڈال کر اُبالیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے دھنیا اور سونف 30 سیکنڈز کے لیے کڑکڑائیں۔
- اب پیاز اور ادرک لہسن ساتے کریں۔
- پھر چکن شامل کر کے فرائی کرلیں۔
- نمک، زیرہ پاؤڈر اور ہلدی ڈال کر چکن گل جانے تک فرائی کریں۔
- چکن گل جائے تو لوبیا، شملہ مرچ اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر پکائیں۔
- تیار ہونے پر ہرے دھنیے سے سجا کر گرم گرم سرو کریں۔

بون لیس فش (کیوبز)	: ½ کلو
مایونیز	: ½ کپ
مسٹرڈ پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: 2 کھانے کے چمچ
ہری مرچ (چوپڈ)	: 2 کھانے کے چمچ
ہری پیاز (چوپڈ)	: 2 کھانے کے چمچ
لیمن جوس	: 4 کھانے کے چمچ
ٹماٹر	: 3 عدد (چوپڈ)
سلاد کے پتے	: 5-6 عدد
نمک	: حسبِ ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسبِ ذائقہ
آئل	: حسبِ ضرورت

- فش کو نمک اور کالی مرچ پاؤڈر اچھی طرح لگا کر رکھ دیں۔
- پھر پین میں آئل گرم کر کے فش کو فرائی کرلیں۔
- باؤل میں سلاد کے پتوں کے علاوہ تمام اجزاء کو اچھی طرح مکس کریں۔
- اب اس میں فش شامل کر دیں۔
- ڈش میں سلاد کے پتے سجائیں اور سیلڈ ڈال کر سرو کریں۔

چاپسی بیف

اجزاء

بون لیس بیف	: ½ کلو (اسٹرپس)
چاول (اُبلے ہوئے)	: 2 کپ
سویا سوس	: ¼ کپ
لیمن جوس	: ¼ کپ
ہاٹ سوس	: ¼ کپ
ہری پیاز (½ انچ کے ٹکڑے کاٹ لیں)	: 2 کپ
لہسن (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
کُٹی کالی مرچ	: 1 کھانے کا چمچ
براؤن شوگر	: 2 کھانے کے چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: فرائنگ کے لیے

- بیف اسٹرپس کو سویا سوس، لہسن، براؤن شوگر، لیمن جوس، کالی مرچ پاؤڈر اور نمک لگا کر 2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے اسٹرپس فرائی کر لیں۔
- دوسرے پین میں 1 کھانے کا چمچ آئل گرم کر کے ہری پیاز کو ہلکا فرائی کریں۔
- پھر اس میں بیف اسٹرپس اور ہاٹ سوس شامل کر دیں۔
- تیار ہونے پر اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

کالی مرچ وٹامن بی، ای اور آئرن کا اچھا ذریعہ ہے۔ گلا خراب ہونے کی صورت میں کالی مرچ چبانے سے افاقہ ہوتا ہے۔

The taste that suits your style®

IMPORTED FROM
OMAN

Harperflux

• Tomato Ketchup • Mayonnaise • Salad Dressing • Hot Sauce
• Specialty Sauces • Pasta Sauce

ہریالی سیخ کباب

اجزاء

چکن قیمہ	:	½ کلو
ہری مرچ (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا	:	1 کھانے کا چمچ
لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
پیاز (چوپڈ)	:	½ کپ
روسٹڈ زیرہ پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ
آئل	:	3 کھانے کے چمچ
جائفل پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
اجوائن پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
اسکیورز	:	حسب ضرورت
نمک	:	حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ذائقہ
گاجر، لیموں	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- چکن قیمہ میں تمام اجزاء مکس کرلیں۔
- ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں پڑا رہنے دیں۔
- پھر اسکیورز پر سیخ کباب کی شکل میں لگا کر گرل کرلیں۔
- تیار ہونے پر گاجر اور لیموں سے سجا کر سوس کے ساتھ سرو کریں۔

کالی مرچ بھوک بڑھاتی اور دماغ کو تقویت دیتی ہے۔ اسے اینٹی سیپٹک کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ نزلے، زکام میں اس کا استعمال مفید ہے۔

Special شیف اُسامہ

اسٹرابری چیز کپیکس

اجزاء

اسٹرابری	:	20 عدد (باریک چوپڈ)
بسکٹ	:	20 عدد
انجیر (کوئی سا بھی اپنی پسند کا پھل)	:	1 عدد (سلائس کاٹ لیں)
کریم چیز	:	2 پیکٹ
کریم (پھینٹی ہوئی)	:	2 کپ
ونیلا بین پیسٹ	:	2 چائے کے چمچ
کیسٹر شوگر	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- ایک باؤل میں اسٹرابریز اور دو کھانے کے چمچ کیسٹر شوگر ڈال کر الگ رکھ دیں۔
- کریم چیز کو الیکٹرک مکسر میں آہستگی سے مکس کریں کہ جھاگ سی بننے لگے۔
- بسکٹوں کو ایک ریپنگ بیگ میں ڈال کر کوٹ لیں کہ ان کا چورا بن جائے۔
- کریم چیز میں ونیلا بین پیسٹ اور پھینٹی ہوئی کریم ڈال کر مکس کرلیں۔
- پھر کیسٹر شوگر ڈال کر مکس ہو جانے تک بیٹ کریں۔
- اب چوپ کی ہوئی اسٹرابریز سے 1 کھانے کا چمچ اسٹرابریز کریم مکسچر میں ڈال کر مکس کریں۔
- سرونگ کپس میں پہلے بسکٹوں کا چورا ڈالیں۔
- اوپر تیار کریم مکسچر ڈالیں۔
- ہر کپ پر ایک کھانے کا چمچ کیسٹر شوگر ملی اسٹرابریز ڈالیں۔
- فروٹ سلائس سے سجا کر سرو کریں۔

میٹھے کباب

اجزاء

اسٹرابری (تازہ)	:	7-5 عدد
مارش میلو	:	7-5 عدد
براؤنی (چھوٹے پیس کرلیں)	:	7-5 عدد
چاکلیٹ (پگھلی ہوئی)	:	2 کھانے کے چمچ
اسکیورز	:	حسبِ ضرورت

ترکیب

- اسٹرابری کو دھو کر خشک کریں پھر ریفریجریٹر میں آدھے گھنٹے کے لیے فریز کرلیں۔
- اسکیورز میں پہلے اسٹرابری پروئیں۔
- پھر براؤنی کا پیس، مارش میلو اور آخر میں پھر اسٹرابری پرو دیں۔
- اوپر پگھلی ہوئی چاکلیٹ ڈالیں۔
- فریش سرو کریں۔

اسٹرابری کے ساتھ دوسرے پھل اور مٹھائیاں بھی استعمال کرسکتے ہیں۔ ڈیزرٹ کی پریزنٹیشن کا یہ ایک اچھوتا انداز ہے۔

Special شیف اُسامہ

اسٹرابری کوکیز سینڈوچ

اجزاء

کریم چیز	:	1 کپ
مکھن	:	½ کپ
اسٹرابری (چوپڈ)	:	½ کپ
وائٹ چاکلیٹ چپ	:	8-10 عدد
چینی	:	1 کپ
میدہ	:	2 کپ
ونیلا ایسنس	:	½ چائے کا چمچ

فلنگ کے لیے

کریم	:	1 کپ
چینی (پسی ہوئی)	:	½ کپ
دودھ	:	¼ کپ
ونیلا ایسنس	:	1 چائے کا چمچ

ترکیب

- الیکٹرک مکسر میں کریم چیز، مکھن، چینی اور ونیلا ایسنس مکس کریں۔
- پھر سپیڈ کم کر کے میدہ مکس کریں۔ اچھی طرح مکس کریں کہ گٹھلیاں نہ بنیں۔
- اب اسٹرابریز اور وائٹ چاکلیٹ چپ ڈال کر فولڈ کرلیں۔
- پھر ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹھنڈا کرلیں۔
- اوون کو $325^{\circ}F$ پر گرم کریں۔ بیکنگ شیٹ پر پارچمنٹ پیپر لگا لیں۔
- اب تیار کی ہوئی ڈو سے 1 کھانے کا چمچ نکال کر بیکنگ شیٹ پر پھیلائیں۔
- تھوڑے تھوڑے فاصلے پر اسی طرح پھیلاتے رہیں۔
- پھر 15-17 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- تیار ہونے پر وائر ریک پر رکھ کر 5 منٹ کے لیے ٹھنڈا کرلیں۔
- فلنگ کے تمام اجزاء الیکٹرک مکسر میں بیٹ کرلیں۔
- آدھی کوکیز پر فلنگ پھیلا کر باقی کوکیز اوپر رکھ کر سینڈوچ تیار کرلیں۔
- فریش سرو کریں۔

اسٹرابری موجیتو

اجزاء

اسٹرابری جوس	: 1 کپ
پائن ایپل جوس	: 1/3 کپ
سیب کا جوس	: 1/4 کپ
لیموں کا رس	: 1 چائے کا چمچ
چینی پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
برف (کُٹی ہوئی)	: حسبِ ضرورت

گارنشنگ کے لیے

لیمن سلائس	: چند عدد
اسٹرابری	: چند عدد

ترکیب

- اسٹرابری، سیب اور پائن ایپل جوس میں لیموں کا رس اور چینی ملا کر بلینڈ کرلیں۔
- پھر کُٹی برف ڈال کر تھوڑا بلینڈ کریں۔
- سرونگ گلاس میں نکال کر اسٹرابری اور لیمن سلائس سے سجا کر سرو کریں۔

اسٹرابری اینڈ شرمپس سیلڈ

اجزاء

شرمپس	: 1 پاؤ (دھو کر کاٹ لیں)
پیاز (چھوٹا)	: 1 عدد (کیوبز میں کاٹ لیں)
سنگترہ	: 1 عدد (جوس نکال لیں)
ایووکاڈو	: 1 عدد (چھیل کر سلائس کاٹ لیں)
کھیرا	: 1/2 عدد (چھیل کر سلائس کاٹ لیں)
لیموں	: 2 عدد (رس نکال لیں)
اسٹرابری	: 5-7 عدد (کاٹ لیں)
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: 1/4 کپ
نمک	: حسبِ ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- شرمپس کو پانی میں اُبال لیں۔ پھر نمک شامل کرکے نکال لیں۔
- ایک باؤل میں سنگترے کا جوس، لیموں کا رس، پیاز، کھیرا، ایووکاڈو، ہرا دھنیا، نمک، اسٹرابری اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کرلیں۔
- اب ان میں شرمپس بھی شامل کردیں اور آدھے گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- سائیڈ ڈش یا سیلڈ کے طور پر سرو کریں۔

شیف اسامہ Special

اسٹرابری پلیٹ کیکس

اجزاء

اسٹرابری	: ½ کلو (باریک چوپڈ)
کریم چیز	: ½ کپ
مکھن	: ½ کپ
چینی	: 1 کپ
میدہ	: 1 کپ
دودھ	: ½ کپ
دارچینی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
بیکنگ سوڈا	: ⅛ چائے کا چمچ
چینی پاؤڈر	: 3 کھانے کے چمچ
اسٹرابری جیم	: 3 کھانے کے چمچ

ترکیب

- اسٹرابری میں چینی پاؤڈر اور جیم مکس کر کے الگ رکھ دیں۔
- کریم چیز اور مکھن کو اچھی طرح مکس کریں۔ پھر الیکٹرک مکسر میں کریم مکسچر، چینی، میدہ، دودھ، دارچینی پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور زیرہ پاؤڈر ڈال کر مکس کرلیں۔
- اوون کو 325°F پر گرم کرلیں۔
- بیکنگ شیٹ پر پارچمنٹ پیپر لگا کر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر ڈو ڈالیں چمچ کی مدد سے کوکیز سائز میں پھیلا دیں۔
- اب 15-20 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- پھر سرونگ پلیٹ میں نکال کر چینی اور جیم ملی اسٹرابریز ڈالیں۔
- کٹی ہوئی اسٹرابری سے سجا کر سرو کریں۔

اسٹرابری کے سلائس کھیرے کے متبادل کے طور پر آنکھوں پر رکھے جاسکتے ہیں اس سے آنکھوں کی سوجن دور ہوتی ہے

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

پوٹیٹو کیکس وِد بینز سالسہ

اجزاء

پوٹیٹو کیکس کے لیے

آلو	:	1 کلو (اُبال لیں)
آٹا	:	½ کپ
کریم	:	½ کپ
نمک	:	1 چائے کا چمچ
کُٹی کالی مرچ	:	1 چائے کا چمچ
خشخاش	:	1 کھانے کا چمچ
اولیو آئل	:	4-6 کھانے کے چمچ
مکھن	:	4-6 کھانے کے چمچ
ہری پیاز	:	3 عدد (باریک کاٹ لیں)

بین سالسہ کے لیے

بلیک بینز (لوبیا)	:	⅓ کپ (اُبلا ہوا)
پیاز	:	½ عدد (چوپڈ)
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
سنگترہ (چھانکیں)	:	4-5 عدد (کاٹ لیں)
نمک	:	⅛ چائے کا چمچ
لیموں کا رس	:	2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- سالسہ کے تمام اجزاء مکس کر کے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- آلو میش کر کے ان میں کریم، مکھن اور اولیو آئل کے علاوہ تمام اجزاء مکس کرلیں۔
- اب آلو کے آمیزے سے گول ٹکیوں کی صورت کیکس بناتی جائیں۔
- پین میں مکھن اور اولیو آئل گرم کریں اور آلو کے کیکس دونوں طرف سے اچھی طرح فرائی کرلیں۔ پلیٹ میں نکال کر اوپر ایک ایک چائے کا چمچ کریم ڈالیں۔
- تیار سالسہ ڈال کر سرو کریں۔

بیف بہاری

اجزاء

بیف	:	1 کلو
بیف یخنی	:	2 لٹر
سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
ہلدی	:	1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	:	1½ چائے کا چمچ
پیاز	:	2 عدد (چوپڈ)
ٹماٹر	:	2 عدد (چوپڈ)
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	:	2 کھانے کے چمچ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
آئل	:	فرائنگ کے لیے

گارنشنگ کے لیے

ہری مرچ (چوپڈ)	:	1 چائے کا چمچ
ادرک (کٹی ہوئی)	:	1 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- بیف پر لیموں کا رس، نمک، کالی اور سرخ مرچ پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر اور ہلدی لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرم آئل میں اچھی طرح بھون کر نکال لیں۔
- اسی آئل میں پیاز ڈال کر فرائی کریں۔ براؤن ہو جائے تو ادرک لہسن پیسٹ اور ٹماٹر ڈال کر گلنے تک پکائیں۔
- اب بیف یخنی شامل کر کے ایک اُبال آنے تک پکائیں۔
- بیف شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔
- بیف گل اور گریوی گاڑھی ہو جائے تو چولھے سے اتار لیں۔
- ہرا دھنیا، ہری مرچ اور ادرک سے سجا کر سرو کریں۔

شیف مدھر Special

اجزاء

بون لیس بیف (کیوبز)	: 1 پاؤ (اُبال کر یخنی الگ کرلیں)
پاستا	: 1 پیکٹ

میری نیشن کے لیے

شہد	: 1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
سویا سوس	: 1 کھانے کا چمچ
اولیو آئل	: 2 کھانے کے چمچ
کارن فلور	: 1 چائے کا چمچ

سلاد کے لیے

ہری پیاز	: 1 عدد (کاٹ لیں)
ٹماٹر	: ½ عدد (سلائسز)
سنگترہ	: 3-4 پھانکیں (کاٹ لیں)
لیٹس لیوز	: 3-4 عدد (کاٹ لیں)
لیموں کا رس	: 2 کھانے کے چمچ
نمک	: ¼ چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
کُٹی سرخ مرچ	: 1 چٹکی

ترکیب

- میری نیشن کے اجزاء مکس کر کے بیف پر لگائیں اور آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- یخنی گرم کر کے اس میں پاستا اُبالیں اور نرم ہونے پر نتھار لیں۔
- میری نیٹ کیے ہوئے بیف کو 180°C پر گرم اوون میں 40-45 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- سلاد کے تمام اجزاء باؤل میں مکس کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں پاستا ڈالیں۔ اوپر تیار بیف اور سائیڈ پر سلاد ڈال دیں۔
- فریش سرو کریں۔

لیموں کا رس نہار منہ قہوے میں ڈال کر پینے سے اضافی چربی کا خاتمہ ہوتا ہے۔ اس کا رس دودھ میں مکس کر کے چہرے پر لگانے سے جلد نکھر آتی ہے

مِلکی پینا کولاڈا

اجزاء

پائن ایپل (کیوبز)	: 2 کپ
کریم	: 1 کپ
کوکونٹ ملک	: 1 کپ
دودھ	: 1 کپ
چینی	: 4 کھانے کے چمچ
برف (کُٹی ہوئی)	: حسبِ ضرورت
ناریل	: سرونگ کے لیے

گارنشنگ کے لیے

پودینہ (پتے)	: چند عدد
پائن ایپل (ٹکڑے)	: 3-2 عدد

ترکیب

- دودھ، پائن ایپل، کوکونٹ ملک اور چینی کو بلینڈ کرلیں۔
- کریم ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- اب برف بھی شامل کردیں۔
- ناریل کو اوپر سے توڑ کر پانی نکال لیں۔
- اس میں پینا کولاڈا ڈال کر گارنشنگ کرکے سرو کریں۔

شیف مدھر *Special*

بیکڈ لیمن چکن

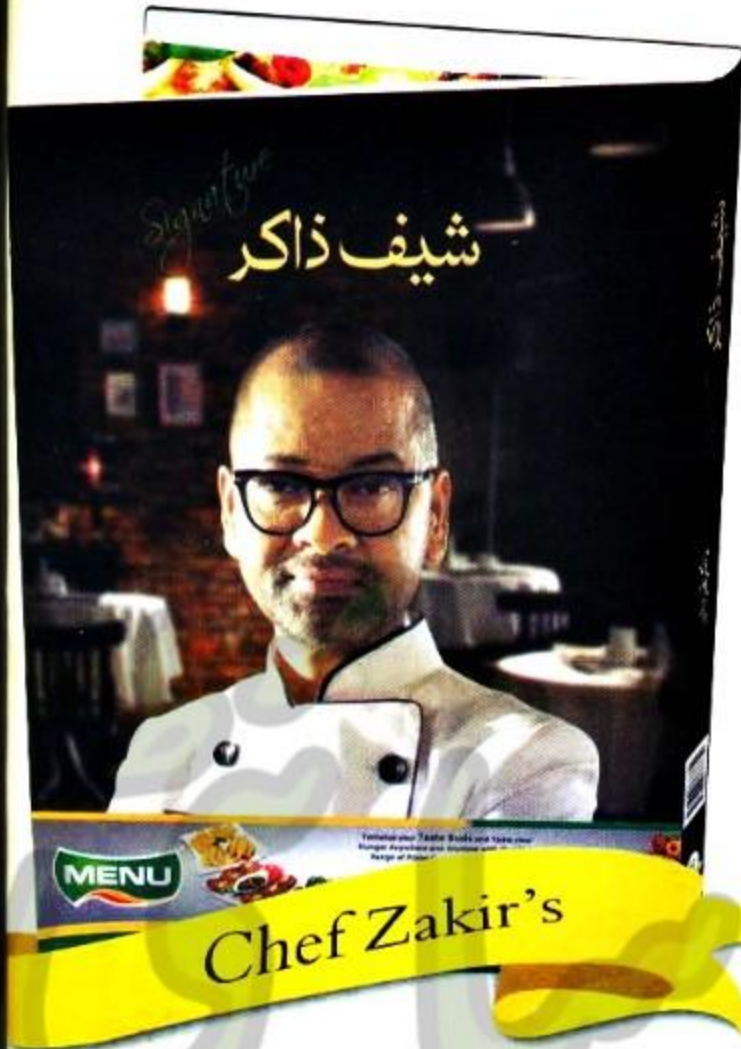
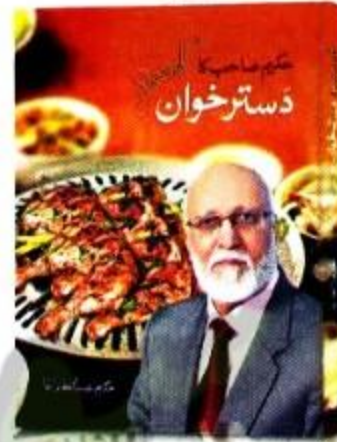
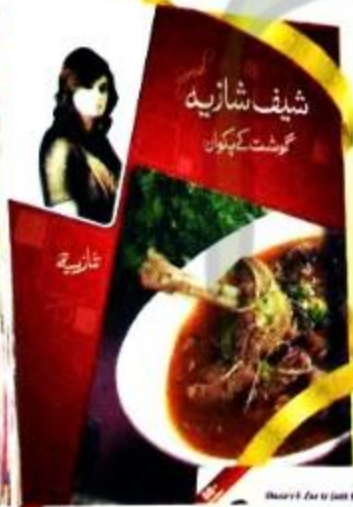
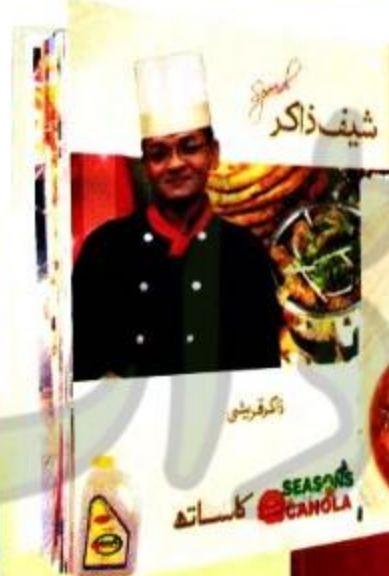
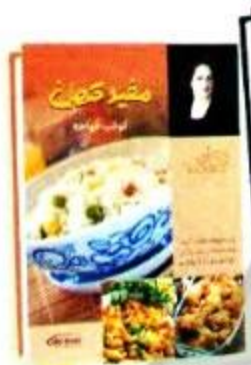
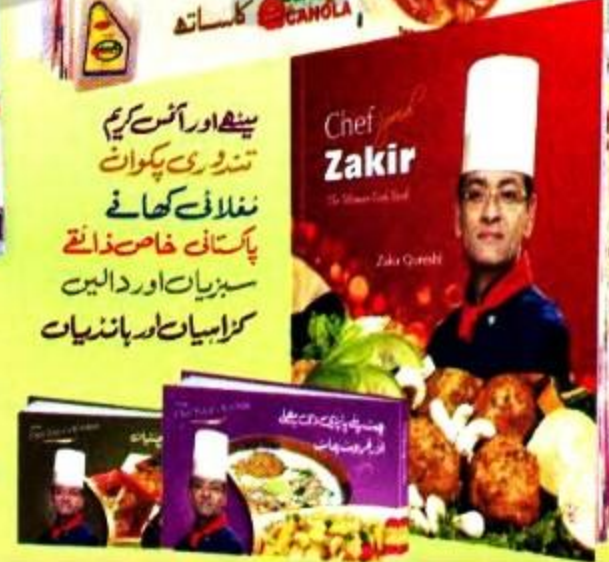
اجزاء

MENU چکن (لیگ پیس)	: 8-6 عدد
اولیو آئل	: حسبِ ضرورت

میری نیشن کے لیے

شہد	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: ½ کھانے کا چمچ
تکا مصالحہ	: ½ کھانے کا چمچ
ٹماٹو کیچپ	: 2 کھانے کے چمچ
کارن فلور	: 2 کھانے کے چمچ
سویا سوس	: 2 کھانے کے چمچ
سرکہ	: 1 چائے کا چمچ
لیموں کا رس	: ¼ کپ
نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- اوون کو 180°C پر گرم کرلیں۔
- کارن فلور، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر اور تکا مصالحہ مکس کرکے چکن پر لگائیں۔
- لیموں کا رس، ادرک لہسن پیسٹ، شہد، سویا سوس، سرکہ اور کیچپ مکس کرلیں اور چکن پر ہر طرف اچھی طرح لگادیں۔ پھر دو گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پہلے سے گرم اوون میں 40-30 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- تیار ہونے پر سرونگ ڈش میں نکال کر سیلڈ اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔

آلو اور انار دانے کا پراٹھا

اجزاء

آلو (بڑے)	2 عدد (اُبال کر میش کرلیں)	گندم کا آٹا	2 کپ
انار دانہ	1 کھانے کا چمچ (گرائنڈ کرلیں)	پیاز	1 عدد (چوپڈ)
		ہری مرچ	2 عدد (چوپڈ)
ہرا دھنیا (چوپ)	2 کھانے کے چمچ	چاٹ مصالحہ	1 چائے کا چمچ
دودھ	2 کھانے کے چمچ	سرخ مرچ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
دہی	2 کھانے کے چمچ	نمک	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- باؤل میں آٹا، دہی، دودھ، نمک اور حسبِ ضرورت پانی ڈال کر اچھی طرح سے گوندھیں۔
- اب گیلے کپڑے سے ڈھانپ کر آدھے گھنٹے تک پڑا رہنے دیں۔
- پھر آٹھ برابر پیڑوں میں تقسیم کرلیں۔
- آلو، پیاز، سرخ مرچ پاؤڈر، ہری مرچ، چاٹ مصالحہ، دھنیا، انار دانہ اور تھوڑا سا نمک مکس کر کے آٹھ حصوں میں تقسیم کرلیں۔
- ایک پیڑے کو ہلکا سا بیلیں۔ اس پر فلنگ کا ایک حصہ رکھیں۔ دوبارہ پیڑہ بنائیں۔ تمام پیڑے اسی طرح تیار کرلیں۔
- اب انھیں پراٹھے کی شکل میں بیل لیں۔
- توا گرم کر کے اس پر پراٹھا پھیلائیں۔ ایک سائیڈ سے ہلکا براؤن ہوجائے تو تھوڑا پانی چھڑک کر سائیڈ تبدیل کردیں۔ اس سائیڈ پر بھی تھوڑا پانی چھڑک کر پکائیں۔
- دونوں طرف سے پک جائے تو اتار لیں۔
- تمام پراٹھے اسی طرح تیار کرلیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

بگھارے بینگن

اجزاء

بینگن	250 گرام	ثابت دھنیا	½ چائے کا چمچ
کری پتا	1 عدد	زیرہ	½ چائے کا چمچ
پیاز	2 عدد	خشخاش	½ چائے کا چمچ
ادرک	1 انچ کا ٹکڑا	سرخ مرچ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
لہسن	6-8 جوے	شکر	½ چائے کا چمچ
کوکونٹ (کش کیا ہوا)	1 کھانے کا چمچ	میتھی دانہ	1 چٹکی
تل	½ کھانے کا چمچ	ہلدی پاؤڈر	1 چٹکی
مونگ پھلی (گری)	2 کھانے کے چمچ	آئل	½ کپ
املی (پلپ)	2 کھانے کے چمچ	نمک	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- بینگنوں کو لمبائی کے رخ اس طرح کٹ لگائیں کہ یہ اوپر (stem) سے جڑے رہیں۔
- پیاز کو چوکور ٹکڑوں میں کاٹ کر توے پر ہلکا براؤن ہونے تک ڈرائی روسٹ کریں۔
- ادرک اور لہسن کو موٹا چوپ کرلیں۔
- ثابت دھنیا، تل، مونگ پھلی، زیرہ، خشخاش، کوکونٹ اور میتھی دانہ توے پر ڈرائی روسٹ کرلیں۔
- اب پیاز، لہسن، ادرک، نمک، ہلدی پاؤڈر، سرخ مرچ پاؤڈر اور شکر بھی ڈرائی روسٹ کیے ہوئے مصالحوں میں ڈال کر گرائنڈ کرلیں۔
- اب ان میں املی پلپ بھی مکس کرلیں۔
- یہ تیار مصالحہ دو حصوں میں تقسیم کرلیں۔ ایک حصہ اچھی طرح سے بینگنوں میں لگائیں۔
- کڑاہی میں آئل گرم کریں اور کری پتا کڑکڑائیں۔
- اب بینگن ترتیب سے رکھیں اور دس منٹ کے لیے ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- پھر بقیہ مصالحہ اور آدھا کپ پانی ڈال دیں۔
- ڈھک کر درمیانی آنچ پر بینگن گل جانے تک پکائیں۔
- گرم گرم بگھارے بینگن چپاتیوں کے ساتھ سرو کریں۔

شیف سنجیو Special

تین رنگا پلاؤ

اجزاء

چاول	:	½ کلو (بھگو دیں)
گھی	:	3 کھانے کے چمچ
نمک	:	حسبِ ذائقہ

پنیر کوفتہ کے لیے

کاٹیج چیز	:	150 گرام (کش کر لیں)
سفید مرچ پاؤڈر	:	¼ چائے کا چمچ
سبز الائچی پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
کارن فلور	:	1½ کھانے کا چمچ
آئل	:	ڈیپ فرائنگ کے لیے
نمک	:	حسبِ ذائقہ

رنگ دینے کے لیے

پیاز	:	3 عدد (سلائس کاٹ لیں)
پالک	:	200 گرام (چوپڈ)
زیرہ	:	1 چائے کا چمچ
ہری مرچ	:	1 عدد
لہسن	:	2 جوے
آئل	:	حسبِ ضرورت
زعفران	:	چند ریشے

ترکیب

- کوفتوں کے لیے آئل کے علاوہ تمام اجزاء ہاتھ کی مدد سے میش کر لیں۔
- اب آٹھ برابر حصوں میں تقسیم کر کے ان کی گول بالز بنا لیں۔
- کڑاہی میں آئل گرم کر کے اس میں کوفتے فرائی کریں۔ گولڈن براؤن ہو جائیں تو پیپر ناول پر نکال لیں۔
- 4 کپ پانی میں نمک ڈال کر چاول اُبالیں۔
- 1 کنی رہ جائیں تو پانی نتھار کر چاولوں کو تین برابر حصوں میں تقسیم کر لیں۔
- پالک، ہری مرچ اور لہسن کو اکٹھا بلینڈ کر لیں۔
- زعفران کو تھوڑے سے دودھ میں گھول لیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے ایک پیاز فرائی کریں۔
- اب اس میں بلینڈ کی ہوئی پالک ڈال کر فرائی کریں۔
- چاولوں کا ایک حصہ اور آدھے کوفتے اس میں مکس کریں۔
- دوسرے پین میں 1 کھانے کا چمچ آئل گرم کر کے زیرہ کڑکڑائیں۔
- دوسرا پیاز ڈال کر فرائی کریں۔ اب اس میں بھی چاولوں کا ایک حصہ اور چند کوفتے ڈالیں اور مکس کر لیں۔
- اسی طرح ایک کھانے کا چمچ آئل گرم کر کے تیسرا پیاز فرائی کریں۔ بقیہ چاول اور زعفران ملا دودھ مکس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- گلاس ڈش میں پہلے پالک والے چاولوں کی تہ لگائیں۔
- دوسری تہ سفید چاولوں کی لگا کر اوپر زعفران ملے چاول پھیلا دیں۔
- بقیہ کوفتوں سے سجا کر سرو کریں۔

Special شیف سنجیو

سپرنگ ڈوسا

اجزاء

گاجر (کش کی ہوئی)	:	2 کپ
بین سپراؤٹ	:	½ کپ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	:	½ کپ
بندگوبھی (باریک کٹی ہوئی)	:	1/3 کپ
ڈوسا بیٹر (تیار)	:	4 کپ
پیاز	:	1 عدد (باریک کاٹ لیں)
شملہ مرچ	:	1 عدد (اسٹرپس میں کاٹ لیں)
سفید مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
سچوان سوس	:	1 کھانے کا چمچ
لائٹ سویا سوس	:	½ کھانے کا چمچ
آئل	:	4-5 کھانے کے چمچ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
گھی	:	حسبِ ضرورت

ترکیب

- کڑاہی میں آئل گرم کریں۔
- پیاز، گاجر، شملہ مرچ اور بندگوبھی ڈال کر سٹر فرائی کریں۔
- سویا سوس، نمک، سفید مرچ پاؤڈر اور سچوان سوس ڈال کر 2-1 منٹ فرائی کریں۔
- بین سپراؤٹ اور ہری پیاز ڈال کر مزید ایک منٹ بھونیں۔ پھر چولھے سے اتار لیں۔
- توے پر گھی پھیلا کر اوپر ایک بڑا چمچ ڈوسا بیٹر پھیلا کر فرائی کر لیں۔
- اب اس پر حسبِ پسند فلنگ ڈالیں اور برابر پھیلا دیں۔
- اب ڈوسا کو رول کر کے چمچ کی مدد سے دبائیں اور توے سے اتار کر کاٹ لیں۔
- یہ عمل سب کے ساتھ دہرائیں۔
- گارنشنگ کر کے پسندیدہ سوس کے ساتھ سرو کریں۔

گاجر کھانے سے ذہنی پریشانی دور ہوتی ہے۔ یہ روح کو تازگی دیتی ہیں۔
کھانسی اور سینے کی جلن میں گاجر بہترین دوا ہے۔

Special
شیف سنجیو

لگن کا قیمہ

اجزاء

قیمہ (سب)	: 1 کلو
پیاز	: 4 عدد (سلائس کاٹ لیں)
کری پتا	: 2 عدد
بڑی الائچی	: 4 عدد
سبز الائچی	: 8 عدد
لونگ	: 15 عدد
خشخاش	: 2 کھانے کے چمچ
سورج مکھی کے بیج	: 2 کھانے کے چمچ
کوکونٹ (سلائس)	: 2 کھانے کے چمچ
گرم دودھ	: 2 کھانے کے چمچ
ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	: 4 کھانے کے چمچ
دیسی گھی	: 8 کھانے کے چمچ
گرم مصالحہ	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 2 چائے کے چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 3 چائے کے چمچ
دھنیا پاؤڈر	: 4 چائے کے چمچ
دہی	: 1 کپ (پھینٹ لیں)
زعفران	: چند ریشے
نمک	: حسب ذائقہ
دار چینی	: 2 انچ کا ٹکڑا
آئل	: فرائنگ کے لیے

ترکیب

- کڑاہی میں آئل گرم کر کے پیاز گولڈن براؤن کریں۔
- پھر نکال کر پیپر ٹاول پر بچھا کر خشک کر لیں۔
- آدھا پیاز گرائنڈ کر لیں۔
- کوکونٹ، خشخاش اور سورج مکھی کے بیج ڈرائی روسٹ کر لیں۔
- پھر اتنا گرائنڈ کریں کہ آٹے کی طرح ہو جائے۔
- گرم مصالحہ، لونگ، دار چینی، سبز الائچی اور بڑی الائچی بھی ڈرائی روسٹ کر کے گرائنڈ کر لیں۔
- زعفران کے ریشے دودھ میں بھگو دیں۔
- ایک پین میں 3 کھانے کے چمچ گھی گرم کر کے کری پتا کڑکڑائیں۔
- اب ادرک اور لہسن پیسٹ ڈال کر ساتے کریں۔
- دھنیا پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر 3-2 منٹ ساتے کریں۔
- اب قیمہ اور خشخاش والا پیسٹ ڈال کر بھونیں۔
- دہی اور نمک ڈال کر پانی خشک ہو جانے تک پکائیں۔
- اب گرائنڈ کیے ہوئے مصالحے اور لیموں کا رس ڈال کر پکنے دیں۔
- قیمہ گل جائے تو چمچ کی مدد سے اسے سائیڈ پر کریں اور درمیان میں تھوڑی جگہ بنائیں۔
- اس میں پیاز کا چھلکا رکھ کر اوپر دہکتا ہوا کوئلہ رکھیں۔
- اس کے اوپر بقیہ گھی ڈالیں۔ گھی کے اوپر دو لونگ رکھ دیں۔
- فوری ڈھک کر دس منٹ کے لیے بالکل ہلکی آنچ پر یوں ہی پڑا رہنے دیں۔
- سرونگ باؤل میں قیمہ نکالنے سے پہلے اس میں بقیہ پیاز بھی مکس کر لیں۔
- سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

Scanned By Sumaira Nadeem
رُوح افزا
ریسیپیز
موسم چار، ذائقے بے شمار
روح افزا کھٹامیٹھا سوس
ضروری اشیاء:
روح افزا .... 1 کپ
سیاہ مرچیں (کُٹی ہوئی) .. ½ چائے کا چمچ
نمک .... حسبِ ذائقہ
ادرک پاؤڈر .... ½ چائے کا چمچ
سرکہ .... ½ کپ
کارن فلور .... 1 چائے کا چمچ
پانی .... 1 کپ
ترکیب:
فرائنگ پین میں روح افزا، نمک، سرکہ، پانی، سیاہ مرچیں، ادرک پاؤڈر اور کارن فلور ڈال کر مکس کریں۔ اب چولہے پر رکھ کر چمچ چلاتے ہوئے پکائیں۔ سوس گاڑھا ہو جائے تو کسی پیالے میں نکال لیں۔ پکوڑے، سموسے، رول وغیرہ کے ساتھ سرو کریں۔
سرونگ: 4 افراد کے لیے۔
اگر آپ بھی کھانوں کو روح افزا سے منفرد بناتے ہیں تو آج ہی اپنے نت نئے کھانوں کی ریسیپیز کو کوپن پر دی گئی تفصیلات کے ساتھ ہمیں بھیجیں اور جیتیں بے شمار انعامات چُنی ہوئی ریسیپیز پر۔
نام:
شناختی کارڈ نمبر:
موبائل نمبر:
پتہ:
ہمدرد
Roohafzapk
Post us at PO Box: 2314, Karachi or
E-mail: roohafza@hamdard.com.pk
اور کیا چاہیئے!
رُوح افزا
hm-m
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

معاملاتِ رسول ﷺ

نیک عمل

مرتب قیوم نظامی

ایمان کے بعد دین کا اہم ترین مطالبہ تزکیۂ اخلاق ہے۔ مسلمان کا فرض ہے کہ وہ قرآن وسنت کی روشنی میں اپنے عمل کو پاکیزہ بنائے۔ نیک عمل کو عمل صالح سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ قرآن میں اللہ تعالیٰ نے نیک عمل کرنے والوں کو جنت کی خوشخبری سنائی ہے اور نیک عمل کرنے کا حکم بار بار آیا ہے۔ "اور جو اس کے حضور مومن ہو کر آئیں گے اس طرح کہ انھوں نے نیک عمل کیے ہوں گے، وہی ہیں جن کے لیے اونچے درجے ہیں۔ سدا بہار باغ جن کے نیچے نہریں بہتی ہوں گی اور وہ ان میں ہمیشہ رہیں گے۔ اور یہ صلہ ہے ان کا جو پاکیزگی اختیار کریں۔" (مفہوم)

حضور اکرم ﷺ کا فرمان ہے کہ تم میں سے بہترین لوگ وہی ہیں جو اپنے اخلاق میں دوسروں سے اچھے ہیں۔ یہی لوگ مجھے زیادہ محبوب بھی ہیں۔ قیامت کے دن میزان میں سب سے زیادہ بھاری چیز اچھے اخلاق ہی ہوں گے۔ بندۂ مومن حسنِ اخلاق سے وہی درجہ حاصل کر لیتا ہے جو کسی شخص کو دن کے روزوں اور رات کی نمازوں سے حاصل ہوتا ہے۔ نیکی حسن اخلاق ہے اور گناہ وہ ہے جو تمھارے دل میں وسوسہ پیدا کرے اور تم یہ پسند نہ کرو کہ دوسرے لوگ اسے جانیں۔

جیسا کہ ارشاد ربانی ہے۔ "بے شک یہ قرآن اس راستے کی رہنمائی کرتا ہے جو بالکل سیدھا ہے اور اپنے ماننے والوں کو جو اچھے عمل کرتے ہیں اس بات کی بشارت دیتا ہے کہ ان کے لیے بہت بڑا اجر ہے۔" (مفہوم) قرآن پاک صراط مستقیم دکھانے والی کتاب ہے۔ ارشاد ربانی ہے کہ اے محمد کہہ دو کہ لوگو! تمھارے پاس تمھارے ربّ کی طرف سے حق آ چکا ہے۔ اب جو سیدھی راہ اختیار کرے اس کی راست روی اس کے لیے مفید ہے اور جو گمراہ رہے اس کی گمراہی اس کے لیے تباہ کن ہے اور میں تم پر نگران اور تمھارے اعمال کا ذمہ دار نہیں۔ آپ ﷺ سے بہترین نیکی کے بارے میں پوچھا گیا تو آپ ﷺ نے تین مرتبہ فرمایا "غصہ نہ کر۔" آپ ﷺ نے غصے کی حالت میں وضو کرنے اور کھڑا ہو تو بیٹھ جانے کا حکم دیا۔ حضرت ابوبکرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ جب لوگوں کا یہ حال ہو جائے کہ وہ برائی کو دیکھیں اور اسے بدلنے کی کوشش نہ کریں۔ ظالم کو ظلم کرتے دیکھیں اور اس کا ہاتھ نہ روکیں تو قریب ہے کہ اللہ سب کو اپنے عذاب میں لپیٹ لے۔ خدا کی قسم تم کو لازم ہے کہ نیکی کا حکم دو اور برائی سے روکو۔ ورنہ اللہ تم پر ایسے حکمران مسلط کر دے گا جو بدکردار ہوں گے۔ وہ تم کو سخت تکلیف دیں گے پھر تم نیک لوگ خدا سے دعائیں مانگو گے مگر وہ قبول نہ ہوں گی۔

ارشاد ربانی ہے کہ جن لوگوں نے دنیا میں دوسروں کے ساتھ نیکی کی ہے ان کے لیے آخرت میں بھلائی ہے نیز تم میں سے ایک جماعت ایسی ہونی چاہیے جو خیر کی طرف بلائے، نیک کام کرنے کا حکم دے اور بُرے کاموں سے روکے اور یہی لوگ کامیابی پانے والے ہیں۔

مہمانوں کی خدمت

آپ ﷺ اپنے جدِ امجد حضرت ابراہیم علیہ السلام کی طرح بہت فیاض اور مہمان نواز تھے۔ آپ ﷺ مہمان نوازی کو جزوِ اسلام قرار دیتے تھے۔ آپ ﷺ کا گھر اچھا خاصا مہمان خانہ بنا ہوا تھا۔ ان سرکاری مہمانوں کو زیادہ تر مسجد نبوی میں ٹھہرایا جاتا اور آپ ﷺ بنفسِ نفیس ان کی تواضع فرماتے تھے اور اس بارے میں مسلم یا کافر کی کوئی تمیز نہ تھی۔ آپ ﷺ کے پاس غیر مسلم مہمان بھی آتے رہتے تھے جو بعض اوقات بڑی بھاری ضیافت سے شکم سیر ہوتے۔ مثلاً ایک مرتبہ ایک غیر مسلم مہمان نے سات بکریوں کا دودھ پی لیا۔ مہمان نوازی سے آپ ﷺ کو اور آپ ﷺ کے گھر والوں کو فاقہ کرنا پڑتا مگر آپ ﷺ کی پیشانی پر کوئی شکن نمودار نہ ہوتی۔ آپ ﷺ کا یہ طرزِ عمل دیکھ کر کافر مشرف بہ اسلام ہو جاتے۔ آپ ﷺ رات کو اُٹھ اُٹھ کر مہمانوں کی خبر گیری فرماتے۔ اگر گھر میں گنجائش نہ ہوتی تو آپ ﷺ مہمانوں کو صحابہؓ میں تقسیم فرما دیتے اور فرماتے: جس کے گھر میں دو آدمیوں کا کھانا ہو، وہ تین کو لے جائے، چار کا ہو تو پانچ چھ کو لے جائے۔ مہمان بعض اوقات غلط حرکتیں کر بیٹھتے۔ آپ ﷺ ان کو شفقت اور محبت سے سمجھا دیتے۔ ایک مرتبہ ایک مہمان نے آپ ﷺ کا حصہ بھی تناول کر لیا۔ آپ ﷺ نے بجز دعائے خیر کے کچھ نہ کہا۔ کئی کئی روز قیام کے بعد جب مہمان رخصت ہونا چاہتے تو آپ ﷺ حضرت بلالؓ سے فرماتے: ان کو اسی طرح سامان دو جس طرح آنے والے مہمان کو دیا جاتا ہے۔ دستور کے مطابق بوقت رخصت عام طور پر فی کس پانچ اوقیہ چاندی دی جاتی تھی۔ آپ ﷺ کی مجلس میں بعض غیر مسلم مہمان آدابِ مجلس ملحوظ نہ رکھتے مگر آپ ﷺ انھیں معاف فرما دیتے۔ بعض یہودی مجلس میں آ کر السلام علیکم کے بجائے (معاذ اللہ) السام علیکم کی بددعا دیتے مگر آپ ﷺ درگزر فرماتے۔ ایک مرتبہ حضرت عائشہؓ نے جواب میں وعلیکم السلام کے الفاظ کہے تو آپ ﷺ نے ناپسند کیا۔ نصاریٰ کے نجران کو نہ صرف مسجد میں ٹھہرایا بلکہ ان کو اپنے طریقے کے مطابق مسجد ہی میں عبادت کرنے کی اجازت عطا فرما دی۔

"مہمان نوازی سے آپ ﷺ کو اور آپ ﷺ کے گھر والوں کو فاقہ کرنا پڑتا مگر آپ ﷺ کی پیشانی پر کوئی شکن نمودار نہ ہوتی"

(021) 34312766-8

حکیم آغا کے مُفید مشورے

طب کی روشنی میں آپ کے مسائل کا حل

"سوال: میرا رنگ بہت سانولا ہے۔ مہنگی کریم بھی اثر نہیں کرتی۔ کوئی نسخہ بتادیں۔
(نادیہ جمیل، لاہور)
جواب: خالص گلیسرین میں لیموں کا رس اور عرق گلاب برابر مقدار میں مکس کرلیں۔ رات کو سونے سے پہلے چہرے اور ہاتھوں پر اچھی طرح مل لیں۔ کچھ دنوں میں واضح فرق دکھائی دے گا۔"

سوال: حکیم صاحب! میرے بیٹے کی عمر 4 سال ہے۔ اس کے منہ میں چھالے ہوجاتے ہیں، کوئی علاج بتائیں؟ (کاشف انور، سیالکوٹ)

جواب: حکمت میں دوا ''ذرور گاؤزبان'' بچوں کے لیے منہ کے چھالوں میں بہت مفید ہے۔ اس دوا کو بچے کے منہ میں روزانہ تین چار مرتبہ چھڑکیں۔

سوال: دانتوں کی مضبوطی اور صحت کے لیے کوئی نسخہ بتائیں؟
(امیر علی، سرگودھا)

جواب: اس مقصد کے لیے دوا ''سنون فولادی'' کا استعمال کریں تو بڑھاپے میں بھی دانت نہیں ہلیں گے۔

سوال: آغا صاحب! میرے پیروں پر داد ہوگئی ہے۔ بہت پریشان ہوں، کوئی علاج بتادیں؟ (اصغر ندیم، ملتان)

جواب: خالص گھی میں دوا ''اکسیر داد'' ملا کر متاثرہ حصوں پر اچھی طرح ملیں۔

سوال: مجھے ایک عرصہ سے قبض کی شکایت ہے۔ جس کی وجہ سے طبیعت ہر وقت بوجھل اور سر میں درد رہتا ہے۔ (حبیب طاہر، لاہور)

جواب: دوا ''اطریفل سنائی'' کی سات ماشہ سے ایک تولہ تک خوراک صبح نہار منہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

سوال: آغا صاحب! میری عمر 40 سال ہے۔ میری یادداشت بہت کمزور ہوگئی ہے۔ جس کی وجہ سے اکثر چیزیں کہیں رکھ کر بھول جاتی ہوں۔
(صدیقہ کبیر، راولپنڈی)

جواب: روزانہ صبح نہار منہ دوا ''حلوائے بادام'' دو سے چار تولہ گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ ایک اور اچھا نسخہ ''برہمی بوٹی'' ہے جسے بادام اور سونف کے ساتھ ملا کر کھانے سے دماغی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔

سوال: مجھے گرمیوں میں یرقان کی شکایت ہوجاتی ہے۔ اس کا مستقل علاج تجویز کردیں؟ (خالد مقصود، ایبٹ آباد)

جواب: روزانہ صبح دہی میں ''دوائے یرقان'' لیں۔ دوا لینے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے روز دوا کی خوراک ایک رتی، دوسرے دن دو رتی، تیسرے دن تین رتی اسی طرح ہر روز ایک رتی بڑھاتے جائیں۔ جب مقدار پانچ رتی ہوجائے تو کچھ دن تک یہی مقدار لیتے رہیں۔

سوال: میرا گلا ہر موسم میں خراب رہتا ہے۔ اس کا کوئی مستقل علاج تجویز کردیں؟ (صدف امین، پتوکی)

جواب: ''شربت توت سیاہ'' کی دو تولہ خوراک صبح و شام استعمال کریں۔

سوال: میں ایک اسٹوڈنٹ ہوں۔ زیادہ پڑھنے کی وجہ سے بینائی کم ہوتی جارہی ہے۔ اس کے علاوہ کبھی کبھی دماغ ماؤف ہونے لگتا ہے۔
(ارم احسن، لاہور)

جواب: دوا ''روغن بادام شیریں'' کی 4 ماشہ خوراک دودھ میں چند دن استعمال کریں۔

سوال: میری عمر 50 سال کے قریب ہے۔ اٹھتے، بیٹھتے ہوئے میرے گھٹنوں میں بہت تکلیف ہوتی ہے۔ (ایوب بٹ، ملتان)

جواب: دوا ''حب سورنجاں'' تین گولیاں روزانہ رات کو لیں۔ گوشت کھانا چھوڑ دیں۔ اس کے علاوہ اپنا یورک ایسڈ ضرور چیک کروائیں۔

سوال: کیا وزن کم کرنے کے لیے گرین ٹی پینا مفید ہے؟

جواب: سبز چائے یا گرین ٹی جسم کی چربی کم کرنے کا باعث بنتی ہے۔ اگر اس میں ادرک، سونف، اجوائن اور شہد بھی ڈال لیا جائے تو مزید فائدہ مند ہو جاتی ہے۔

سوال: حکیم صاحب! حکمت میں گردے کی پتھری کے لیے کوئی نسخہ ہے تو بتا کر شکریہ کا موقع دیں۔ (خاور عمر، چترال)

جواب: دوا ''روح وفلی'' روزانہ ایک سے تین رتی خوراک چینی میں ملا کر کھانے سے ہر قسم کی پتھری نکل جاتی ہے۔ یہ نسخہ تیر بہدف ہے۔

سوال: میرے چہرے پر بہت دانے نکلتے ہیں۔ کوئی ایسی دوا بتائیں کہ جس کے استعمال سے چہرہ صاف اور جلد تروتازہ ہوجائے؟

(تمنا طاہر، کراچی)

جواب: چہرے کے مہاسے ختم کرنے کا نسخہ حاضر ہے۔ بادام کی کھلی، نیم کی کھلی، ملتانی مٹی اور ریٹھے کا چھلکا 50-50 گرام باریک پیس کر رکھ لیں۔ روزانہ اس کی تھوڑی سی مقدار عرق گلاب میں ملا کر چہرے پر لگائیں۔ اس سے مہاسوں کا خاتمہ ہوجائے گا۔

اسٹرابری

خوش ذائقہ اور صحت بخش پھل

اسٹرابری ایک خوش ذائقہ اور صحت بخش پھل ہے۔ اس کی آمد کا انتظار سال بھر رہتا ہے کیوں کہ یہ ذائقے کے ساتھ ساتھ صحت کا سامان بھی مہیا کرتی ہے۔ اس کا شمار دنیا کے لذیذ پھلوں میں ہوتا ہے۔ پھلوں میں یہ واحد پھل ہے جس کا بیج اس کے چھلکوں میں ہوتا ہے۔ سرخ رنگت اور سر پر سبز پتوں کا تاج لیے، دل کی شکل سے مشابہہ، اسٹرابری کو محبت کی علامت اور صحت کی ضمانت سمجھا جاتا ہے۔ اسٹرابری کھانے سے قوت مدافعت بحال رہتی ہے۔ جس کی وجہ سے نزلہ، زکام سمیت بیشتر اقسام کے انفیکشنز سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

خون میں کولیسٹرول کے علاوہ شکر کی سطح بھی کم ہوجاتی ہے۔

اسٹرابری دانتوں کی صحت کے لیے بھی مفید ہوتی ہے۔ اس کا ٹکڑا دانتوں، مسوڑھوں پر چند منٹ ملنے سے ان پر جما گاڑھا میل دور ہوجاتا ہے۔ انھیں استعمال کرنے سے بھوک بڑھتی اور پھیپھڑوں میں نمی پیدا ہونے سے خشک کھانسی دور ہوجاتی ہے۔ اسٹرابری میں موجود اینٹی آکسیڈینٹس جسم میں یورک ایسڈ کی مقدار زیادہ نہیں ہونے دیتے، جس سے آپ بھوک محسوس کرتے ہیں۔ لہٰذا ایسے افراد جنھیں بھوک نہ لگتی ہو وہ اسٹرابری استعمال کریں۔ روزانہ تین سے چار اسٹرابریز کھانے سے نظر کمزور ہونے سے بچی رہتی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق اسٹرابری شوگر کے مریضوں کے لیے بھی مفید پائی گئی ہے۔ اس کے پتوں کا جوشاندہ یا قہوہ جوڑوں کے درد میں اچھی دوا ہے۔

لیے بہت مفید ہے۔ اس کے رس یا گودے کو چکنی جلد پر لگایا جائے تو اس سے جلد کی چکنائی کم ہوگی اور نکھار پیدا ہوگا۔

اسٹرابری کے سلائس کھیرے کے متبادل کے طور پر آنکھوں پر رکھے جاسکتے ہیں۔ اس سے آنکھوں کی سوجن دور ہوجاتی ہے۔ اسٹرابری میں موجود وٹامن سی آنکھوں اور بصارت کی حفاظت کے لیے بھی مفید ہے۔

اسٹرابری فیس ماسک

دو سے تین عدد اسٹرابریز، دو چائے کے چمچ جو کا آٹا اور دو قطرے بادام کا تیل بلینڈ کر کے پیسٹ بنالیں اور اسے چہرے اور گردن پر بیس منٹ لگا رہنے دیں۔ پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔

اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کی جلد سرخ و تر و تازہ نظر آئے تو اس کے لیے ایک اسٹرابری کو تھوڑے سے پانی کے ساتھ بلینڈ کر کے پیسٹ بنالیں۔ سونے سے پہلے آدھے گھنٹے تک چہرے اور گردن پر لگا رہنے دیں پھر منہ دھولیں۔

”اسٹرابری کی آمد کا انتظار سال بھر رہتا ہے کیوں کہ یہ ذائقے کے ساتھ صحت کا سامان بھی مہیا کرتی ہے“

غذائیت و افادیت

ایک کپ (144.00 grams) اسٹرابریز میں 46 کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ جبکہ وٹامن سی 113%، مینگانیز 28%، فائبر 12%، آئیوڈین 9%، فلوایٹ 9%، کاپر 8%، پوٹاسیئم 6%، میگنیشیم 5%، فاسفورس 5%، بائیوٹن 5%، اومیگا تھری فیٹس 4% اور وٹامن بی سکس 4% ہوتا ہے۔

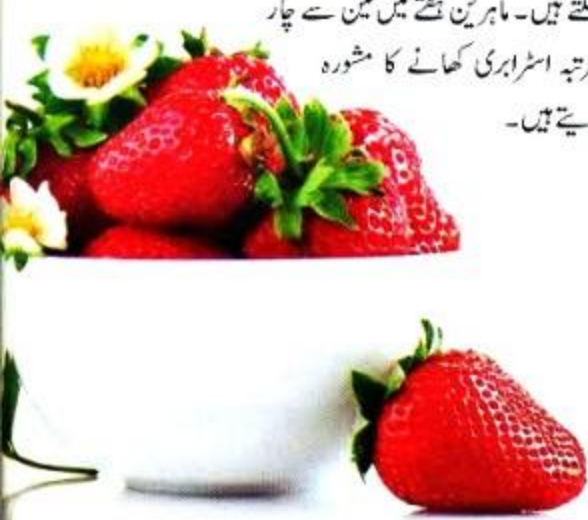
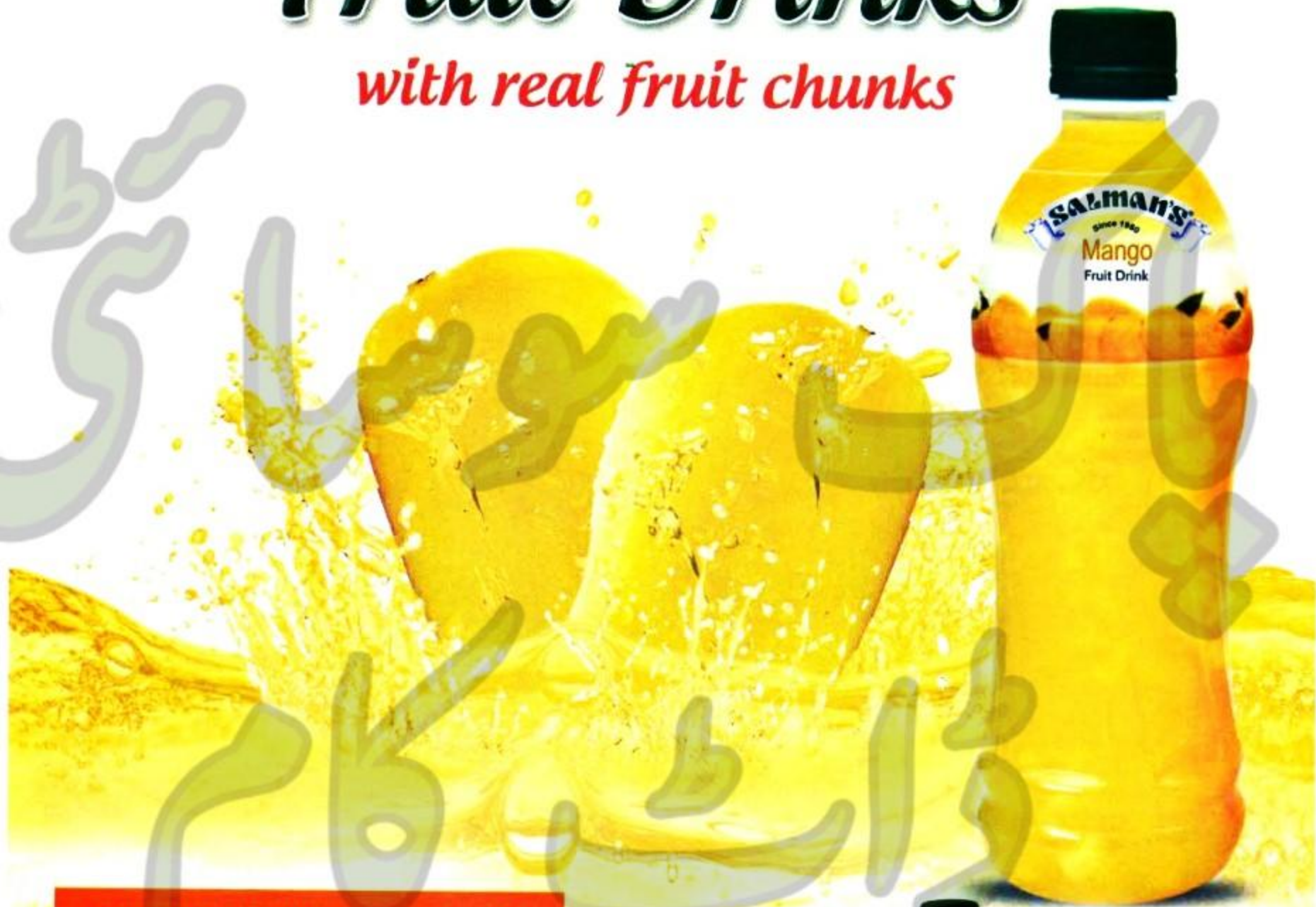
اسٹرابری میں موجود حیاتین خون کی گاڑھی چکنائی کی سطح کم کر کے خون کو پتلا کرنے میں معاون ہے۔ اسٹرابری کھانے سے بعض پرانی بیماریاں جن میں سرطان، قلب کے امراض، ہائی بلڈ پریشر اور ہڈیوں کی کمزوری شامل ہے، دور ہوسکتی ہیں۔ اسٹرابری میں موجود سلیکون جسم کے ریشوں، قلب اور شریانوں کی صحت کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ اس میں بڑھاپے کا مقابلہ کرنے والے بیس مختلف اجزاء ہوتے ہیں۔ ان میں جست، زنک، سیلینیئم، کرومیئم اور میگنیزیم قابل ذکر ہیں۔ اسٹرابری میں کیلسیئم اور غذائی ریشہ بھی خوب ہوتا ہے۔ اس سے

تاہم گردے، پتے اور جگر کے پیچیدہ امراض کی صورت میں اسٹرابریز کھانے سے پرہیز کیا جائے۔

طِب اور اسٹرابری

زمانہ قدیم سے اسٹرابری کو طب میں استعمال کیا جارہا ہے۔ تیرہویں صدی میں فرانسیسی لوگ اسٹرابری کو نظام انہظام کی بے قاعدگی میں دوا کے طور پر استعمال کرتے تھے۔ اس کی جڑ، پتے اور پھل نظام انہظام کی بہتری اور سکن ٹانک کے لیے فائدہ مند تصور کیے جاتے تھے۔ یہ چونکہ وٹامن سی سے بھرپور ہے اس لیے اسے درمیان سے کاٹ کر سن برن اور داغ دھبے دور کرنے کے لیے مساج کیا جاتا تھا۔

جلد دوست پھل

اسٹرابری جلد دوست پھل کہلاتا ہے کیوں کہ اسے کھاتے رہنے سے جلد نکھر جاتی ہے۔ اسٹرابری کی سنگل سرونگ میں 51.5mg وٹامن سی پایا جاتا ہے۔ وٹامن سی کی موجودگی اسے جلد کے لیے ناگزیر بنادیتی ہے۔ یہ جھریوں، داغ دھبوں اور ایکنی کے مسائل کے حل کے

اسٹرابری کو بطور پھل کھانا بھی بہت لطف دیتا ہے جب کہ اس سے بہت سی ذائقہ دار چیزیں بھی بنائی جاتی ہیں۔ مثلاً سلاد، سموذی، ڈرنک، ڈیزرٹ، کوکیز وغیرہ۔ اسے چاولوں اور چکن میں بھی ڈالا جا سکتا ہے۔ اسٹرابری ایک نرم و نازک پھل ہے لہٰذا اس کے جلد خراب ہونے کا احتمال بھی رہتا ہے۔ خریدنے کے بعد اسے زیادہ سے زیادہ دو دن تک محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ محفوظ کرنے سے پہلے دھوئیں مت ورنہ ان کے گل جانے کا اندیشہ ہے۔ اگر آپ پورے دن میں صرف اسٹرابری ہی بطور پھل کھانا چاہیں تو دن بھر میں 20-12 اسٹرابریز کھا سکتے ہیں۔ ماہرین ہفتے میں تین سے چار مرتبہ اسٹرابری کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

امتحان کا ڈر۔۔۔ نئی کلاس کی خوشی

اکثر والدین بچوں کو اپنے طریقے سے پڑھاتے ہیں جب کہ بچے کسی دوسرے طریقے سے پڑھنا زیادہ سہل سمجھتے ہیں

کا مہینا پڑھائی کے حوالے سے خصوصی اہمیت کا حامل ہے۔ اس مہینے سالانہ امتحانات کا رزلٹ معلوم ہونے کے بعد بچے نئی کلاسوں میں پروموٹ ہوجاتے ہیں۔ یہ ماہ نہ صرف بچوں کے لیے مصروفیت کا حامل ہے بلکہ بچوں کو لے کر ماؤں کی ذمہ داری بھی بڑھ جاتی ہے۔ والدین کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کا بچہ کلاس میں نمایاں پوزیشن حاصل کرے۔ اس ضمن میں بچوں کو محض اسکول ٹیچر اور ٹیوشن والی آنٹی پر چھوڑ دینا کافی نہیں بلکہ انھیں خود سے مناسب وقت دینا بھی ضروری ہے۔ یہ بات بھی ذہن میں رکھیں کہ کہیں بچہ پڑھائی کی وجہ سے ذہنی طور پر پریشان تو نہیں۔ بچوں کی پریشانی کا اندازہ آپ یوں لگا سکتے ہیں کہ بچے کچھ چڑچڑاہٹ کا اظہار کرتے ہیں۔ کسی بھی بات پر شدید ری ایکٹ کرتے ہیں۔ سرگرمیوں میں دلچسپی کا اظہار نہیں کرتے اور عموماً سستی کا شکار رہتے ہیں۔ بچوں کو ذہنی طور پر ریلیکس کرنے کے لیے والدین کو اہم کردار ادا کرنا ہوتا ہے۔ اس کے لیے درج ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

اگر آپ کا بچہ زیادہ ذہین نہیں ہے تو اسے ذہین بچوں سے کمپیئر نہ کریں

بچوں کو امتحان سے نہ ڈرائیں

بچوں کو ذہنی طور پر ریلیکس رکھیں۔ ان کی پریشانی شیئر کریں۔ انھیں امتحان سے ڈرانے کے بجائے اس میں کامیابی کی ٹپس بتائیں۔ ان کی کمزوریاں گنوانے کے بجائے انھیں یہ احساس دلائیں کہ ان میں کتنی مثبت صلاحیتیں موجود ہیں اور کس سبجیکٹ میں وہ زیادہ مارکس لے سکتے ہیں۔ ان میں یہ اعتماد پیدا کریں کہ وہ تمام سبجیکٹس میں پاس ہوسکتے ہیں۔ انھیں Motivate کریں تاکہ وہ اعتماد سے امتحان دے سکیں۔

دہرائی

دہرائی کرنے سے بچے نہ صرف سبق یاد رکھتے ہیں بلکہ اس سے ان کے ذہن پر بوجھ بھی نہیں پڑتا۔ کھیل کود، چھوٹے موٹے کاموں کے دوران نیز سوتے وقت آپ سوال، جواب کے ذریعے بچوں کو دہرائی کرواسکتی ہیں۔ بچوں کو نوٹس بنانے، فنگر ٹپس پر یاد رکھنے اور ہائی لائٹ کرنے کی عادت ڈالیں تاکہ وہ ضروری نکات یاد رکھ سکیں۔

ٹائم ٹیبل

پڑھائی کے لیے ٹائم ٹیبل کے ساتھ ساتھ امتحان کا شیڈول بھی طے کرلیں۔ تاکہ بچوں کو بھی معلوم رہے کہ ان دنوں پڑھائی پر زیادہ توجہ دینی ہے۔ ان کے لیے ٹارگٹ سیٹ کریں تاکہ وہ مقرر کردہ وقت کے دوران کام کرنا سیکھیں۔

کھانے، پینے اور آرام کا خیال

بچوں کو جلد سونے اور اٹھنے کی عادت ڈالیں۔ مسلسل کئی گھنٹوں تک پڑھائی نہ کروائیں بلکہ درمیان میں مناسب وقفہ بھی دیں۔ ورنہ بچے پڑھائی سے اکتا جائیں گے۔ بچوں کے کھانے پینے پر خصوصی توجہ دیں۔ کچھ بچے پڑھائی کے دوران اپنی بھوک کھودیتے ہیں لیکن حقیقت میں انھیں اچھی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ دودھ، پھل، چاکلیٹ ان کے لیے ان دنوں زیادہ ضروری ہیں۔

بچوں پر اضافی بوجھ نہ ڈالیں

امتحان کے دنوں میں بچوں پر کام کا اضافی بوجھ نہ ڈالیں۔ انھیں بار بار کام کے لیے باہر نہ بھیجیں، نہ ہی باتوں میں الجھائیں۔ اکثر والدین بچوں کو اپنے طریقے سے پڑھاتے ہیں جب کہ بچے کسی دوسرے طریقے سے پڑھنا زیادہ سہل سمجھتے ہیں۔ امتحان کی تیاری کے لیے بچوں کو پرسکون ماحول فراہم کریں۔ کتابوں کے علاوہ انھیں عملی زندگی سے مثالیں دے کر بھی سمجھائیں۔ مثلاً ان سے پوچھیں کہ محلے کی مسجد گھر سے کس سمت میں ہے؟ سودا سلف سے کتنے پیسے بچے؟ سردیوں میں دھوپ میں کیوں بیٹھا جاتا ہے؟ اس طرح کے چھوٹے چھوٹے سوالات ان کے سیکھنے کے عمل کو تیز کرسکتے ہیں۔

تفریحی مشاغل

بچوں کے لیے ہلکی پھلکی تفریح کا سامان رکھیں۔ امتحان کے درمیان بھی رات یا شام میں کسی وقت بچوں کے ساتھ باہر یا گھر میں ہی کسی سرگرمی میں مشغول رہیں یا انھیں کھیل کود کے لیے پارک میں

لے جائیں۔ اس سے ان کا ذہن فریش ہوجائے گا۔ ہر وقت کی پڑھائی اور فکر ان کی صلاحیتوں کو ماند کرسکتی ہے۔

نئی کلاس کا آغاز

نئی کلاس کے آغاز سے قبل بچوں کی حوصلہ افزائی کریں۔ اچھے رزلٹ کی صورت میں انھیں تحائف و انعامات دیں۔ اگر زیادہ اچھے مارکس نہ آئیں تو ان کی کمزوریاں دور کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کا بچہ زیادہ ذہین نہیں ہے تو اسے ذہین بچوں سے کمپیئر نہ کریں۔ اس سے وہ احساس کمتری کا شکار ہوسکتا ہے۔ اس کی ذہنی صلاحیتوں کے مطابق ہی اس سے توقعات وابستہ کریں۔

الرجی... لاعلاج نہیں

الرجی ہم اپنی روزمرہ زندگی میں یہ لفظ اکثر سنتے ہیں۔کوئی گرد و غبار سے تو کوئی مسحور کن خوشبوؤں سے الرجی کی شکایت کرتا نظر آتا ہے۔مردوں کی نسبت بچوں اور خواتین میں یہ شکایت عام نظر آتی ہے۔درحقیقت انسانی جسم بعض چیزوں کے معاملے میں اس قدر حساس واقع ہوا ہے کہ ان کے چھو جانے یا جسم میں داخل ہو جانے سے ایک ردعمل پیدا ہوتا ہے۔اس ردعمل کو حساسیت یا الرجی کا نام دیا گیا ہے۔جو چیز یہ ردعمل پیدا کرتی ہے،اسے حساسیہ(Allergen) کہا جاتا ہے۔ایک چیز جو آپ کے جسم میں الرجی پیدا کرے،عین ممکن ہے کہ وہی چیز کسی دوسرے کے جسم پر کوئی اثر نہ کرے۔

بنیادی طور پر الرجی کی دو اقسام ہیں:

> ”زکام کی علامات سات سے دس دن تک جبکہ الرجی ہفتوں،مہینوں یا برسوں تک جاری رہ سکتی ہے“

موسمی الرجی (Seasonal Allergy)

یہ صرف مخصوص موسموں میں ہی ظاہر ہوتی ہے۔سب سے عام پولن الرجی ہے جو موسم بہار میں جنم لیتی ہے۔بعض لوگوں کو موسم گرما اور سرما میں پیدا ہونے والے پھلوں،پھولوں وغیرہ سے بھی الرجی ہوتی ہے۔اس طرح کی الرجی کی علامات مخصوص موسموں میں ہی ظاہر ہوتی ہیں۔

دائمی الرجی (Perennial Allergy)

سال بھر رہنے والی یہ الرجی کی سب سے خطرناک قسم ہے۔دائمی الرجی کی علامات خواہ کسی بھی موسم میں جنم لیں،مریض کو ان سے تکلیف ہوتی ہے۔الرجی کی ان دونوں اقسام کی علامات تقریباً ایک جیسی ہی ہوتی ہیں۔

نیز سارا سال رہنے والی الرجی کی شدت میں دوروں کی شکل میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔

تشخیص اور علامات

کسی چیز سے حساسیت پیدا ہوتے ہی جلد میں سوزش اور کھجلی شروع ہو جاتی ہے۔جلد کا رنگ سرخی مائل ہو جاتا ہے یا سرخ رنگ کے دھبے نمودار ہوتے ہیں۔بار بار چھینکنا،ناک کا مسلسل بہنا یا بند ہونا،عضلات اور جوڑوں کا درد،سانس لینے میں دشواری،گھٹن،آنکھ اور ناک میں کھجلی،دردسر،ورم اور اسہال وغیرہ حساسیت کی بنیادی علامات میں شامل ہیں۔حساسیت کے دوران ان علامات میں سے ایک یا ایک سے زیادہ سے واسطہ پڑ سکتا ہے۔حساسیت سے جو ردعمل ہوتا ہے وہ چنبل اور دھبوں کے علاوہ دمے کی شکل اختیار کر سکتا ہے۔

الرجی کے سدباب اور روک تھام کے لیے ضروری ہے کہ اس کی مناسب تشخیص کے ساتھ ساتھ اس کی وجوہات کا بھی کھوج لگایا جائے۔جب گھر کے کسی بھی فرد میں یہ علامات ظاہر ہوں تو سمجھ لیجیے کہ گھر کی صفائی ستھرائی یا طرز زندگی کے ضمن میں کوئی نہ کوئی غفلت برتی جا رہی ہے۔

نزلہ،زکام اور الرجی میں کیا فرق ہے؟

الرجی اور زکام میں فرق کرنا بے حد ضروری ہے۔زکام میں بخار بھی ہو سکتا ہے مگر خالص حساسیت میں کبھی بخار نہیں ہوتا۔اس کے علاوہ الرجی میں مبتلا افراد کی ناک اور آنکھوں میں خارش ہوتی ہے جبکہ زکام میں ایسا نہیں ہوتا۔مزید یہ کہ زکام کی علامات سات سے دس دن تک رہتی ہیں جبکہ الرجی ہفتوں،مہینوں یا برسوں تک جاری رہ سکتی ہے۔اگر ناک کا بہنا یا بند ہونا ہر سال ایک مخصوص موسم میں مقررہ ایام میں شروع ہوتا ہو تو یہ الرجی ہے۔

الرجی پیدا کرنے والے عناصر

پالتو جانور اور گرد و غبار

پالتو جانوروں مثلاً بلی،خرگوش،مرغی،طوطے وغیرہ کے بالوں اور جسم میں ایسے جراثیموں کی کثرت ہوتی ہے جو الرجی کا سبب بن سکتے ہیں۔گرد و غبار میں موجود جراثیم سانس کے راستے داخل ہو کر دمے جیسی بیماریوں کو جنم دینے کا باعث بنتے ہیں۔ایسے افراد جنہیں ڈسٹ الرجی ہے،اس سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

پولن گرینز

پولنز درختوں،گھاس اور پھولوں کے باریک ذرات ہوتے ہیں جو ہوا میں شامل ہو کر الرجی کا سبب بنتے ہیں۔ان سے جلد،نظامِ تنفس اور آنکھیں زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔یہ ذرات ہوا کے ساتھ سفر کر سکتے ہیں اور موسم بہار اور گرم موسم کے مہینوں میں زیادہ تکلیف دہ ثابت ہوتے ہیں۔

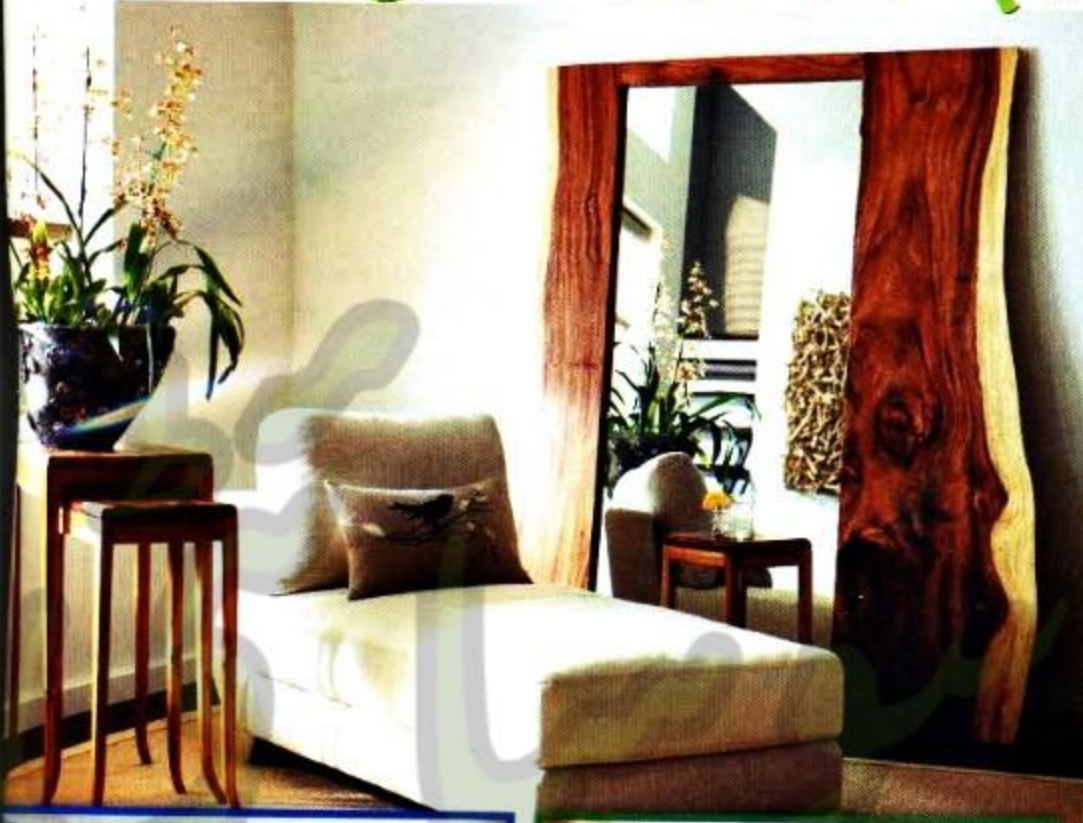
ادویات اور اشیائے خورد و نوش

بہت سے لوگوں کو ادویات وغیرہ سے بھی الرجی ہوتی ہے۔خصوصاً بچوں اور حاملہ خواتین کو اس ضمن میں حد درجہ احتیاط کا مظاہرہ کرنا چاہیے۔بعض لوگوں کو کھانے پینے کی اشیاء سے بھی الرجی ہو سکتی ہے۔اس قسم کی الرجی عام طور پر چھوٹے بچوں کو زیادہ ہوتی ہے۔بچوں میں الرجی پیدا کرنے والی عام اشیاء میں دودھ،انڈے،گری دار میوے،گیہوں،سویا،سیب شامل ہیں۔اگر آپ کا بچہ چند ایک کھانوں سے الرجک ہے تو ماہر الرجیات سے مشورہ کریں۔

کاسمیٹکس

عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ غیر معیاری اور ملاوٹ والی کاسمیٹکس کے استعمال سے خواتین کی جلد خراب ہو جاتی ہے۔درحقیقت اگر آپ کو کاسمیٹکس میں شامل کیے گئے اجزاء میں سے کسی ایک سے بھی الرجی ہے تو چاہے آپ کسی مستند کمپنی کی معیاری کاسمیٹکس ہی کیوں نہ استعمال کریں،آپ کی جلد پر اس کے منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

Style at Home

Wall Mirrors

گھر کی خوب صورتی بڑھانے کے لیے جہاں دیگر کئی لوازمات ہوتے ہیں وہیں شیشے (wall mirrors) بھی پرکشش تاثر پیدا کرتے ہیں۔ پرانے وقتوں میں گھر کے کسی ایک کمرے میں شیشہ لگا ہوتا تھا جو محض چہرہ دیکھنے کے لیے استعمال ہوتا تھا۔ لیکن آج کل بڑے بڑے حتیٰ کہ دیوار کے سائز کے شیشے نہ صرف سراپا دیکھنے بلکہ گھر کی خوب صورتی میں اضافہ کرنے کے لیے بھی لگائے جاتے ہیں۔ انٹیریئر ڈیکوریشن میں وال مرر اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کے لیے جگہ اور مرر کے سائز کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ ہال وے اور ڈرائنگ روم میں وال مرر کا استعمال زیادہ اچھا معلوم ہوتا ہے۔ ڈریسنگ، بیڈ روم اور دیگر کمروں میں بھی وال مرر سے سجاوٹ کی جا سکتی ہے تاہم اس ضمن میں کچھ احتیاطی تدابیر ضروری ہیں۔

کمروں کی مناسبت سے وال مرر کا انتخاب

ہر جگہ اور کمرے کی مناسبت سے وال مرر کا انتخاب کریں۔ گول، چکور، لمبوترے اور اوول شکل کے شیشے زیادہ مقبول ہیں۔ کچن میں ویسے تو وال مرر نہیں لگائے جاتے تاہم فیشن سے کچھ بعید نہیں۔ اس لیے ایسے مرر لگائیں جن کے آر پار دیکھا جاسکتا ہو۔ اگر کچن چھوٹا ہے تو ایسا مرر لگائیں جس سے باہر بھی دیکھا جاسکتا ہے، اس سے کچن کشادہ تاثر دے گا۔ لیونگ روم کے لیے بڑے سائز کے شیشے زیادہ آرٹسٹک ٹچ دیتے ہیں۔ چھوٹے سائز کے شیشوں کو بھی مختلف ڈیزائن اور اشکال میں لگایا جاسکتا ہے۔ ان شیشوں کے فریم اور ان پر بنائے گئے ڈیزائن کمرے کو نہایت جاذب نظر بنا سکتے ہیں۔ اینٹیک اسٹائل (Antique) کے شیشے خاص طور پر بہت بھلے معلوم ہوتے ہیں۔ شیشوں کو مختلف آرٹ شیپس میں کاٹ کر دیوار پر لگانے سے بھی کمرے کی خوب صورتی کو چار چاند لگ جاتے ہیں۔ آج کل پوری دیوار پر شیشہ لگانا بھی مقبول ہوم اسٹائل ہے۔ ڈریسنگ روم کے لیے شیشے کی چوڑائی ایک یا دو فٹ سے زیادہ نہ رکھیں جب کہ لمبائی کے رخ یہ دروازے کے سائز کا ہو تو بہترین ہے تاکہ پورے سراپے پر نظر ڈالی جاسکے۔ بیڈ روم کے لیے درمیانے سائز کے گول یا چکور وال مرر استعمال کریں۔

احتیاط

وال مرر لگانے کی صورت میں احتیاط لازم ہے کہ ان سے کسی کو نقصان نہ پہنچے۔ مرر کے گرد فریم ضرور لگوائیں کہ بچے ان کے کناروں سے زخمی نہ ہوں۔ ذرا سی بے احتیاطی سے ان کے کنارے آپ کو زخمی کر سکتے ہیں۔ وال مرر لگوانے سے پہلے تسلی کرلیں کہ یہ اچھی کوالٹی کا ہو اور اس کے ٹوٹ جانے کا احتمال نہ ہو۔ شیشہ دیوار میں لگایا جائے تو اس کے محفوظ ہونے کا چانس بھی زیادہ ہوتا ہے۔ ان کے گرد یا کناروں پر فریم کے علاوہ پینٹنگ بھی کی جاسکتی ہے۔ اگر آپ خود ڈیکوریشن میں مہارت رکھتی ہیں تو ان شیشوں کو قدرے خوب صورت بنا سکتی ہیں۔ کلرز، سٹڈز اور فیبرکس کی مدد سے ان پر کئی طرح کی سجاوٹ کی جاسکتی ہے۔ اس ضمن میں کسی ماہر کی خدمات بھی لے سکتی ہیں۔

> وال مرر لگوانے سے پہلے تسلی کرلیں کہ یہ اچھی کوالٹی کا ہو اور اس کے ٹوٹ جانے کا احتمال نہ ہو

وال مرر کی صفائی

وال مررز اس وقت ہی خوب صورت تاثر دیتے ہیں جب کمرا صاف ستھرا، کشادہ اور سلیقہ مندی سے ترتیب دیا گیا ہو۔ ان کی صفائی کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔ اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ ایک پین میں پانی گرم کر کے تھوڑا ٹھنڈا کریں۔ پھر سپرے بوتل میں ڈال کر اس میں ایک چمچ ڈش واشنگ ڈٹرجنٹ ڈال کر خوب ہلائیں۔ شیشے پر سپرے کرتے جائیں اور کسی صاف کپڑے سے شیشہ صاف کریں۔ کپڑے کے بجائے پیپر ٹاول بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ پانی کو ابالنے کا مقصد یہ ہے کہ اس کے نمکیات ختم ہو جائیں اور شیشے کی چمک دمک پر ان سے کوئی فرق نہ پڑے۔ پانی میں ڈٹرجنٹ کی بجائے سرکہ بھی ڈال سکتے ہیں۔ اس کے لیے چار حصے پانی میں ایک حصہ سرکہ ڈالیں اور پھر صاف کپڑا اس میں بھگو کر شیشہ صاف کرلیں۔ شیشہ صاف کرنے کے لیے پہلے گول گول دائروں میں کپڑا رگڑیں۔ پھر عمودی لائنوں میں صاف کریں۔ پھر افقی سمت میں صاف کریں۔ بعض اوقات پانی سے بھی شیشوں پر داغ رہ جاتے ہیں انھیں صاف کرنے کے لیے سرکہ استعمال کریں۔ شیشوں کے فریم پر کی گئی گل پاشی کی صفائی کے لیے اس کے نازک اور چھوٹے حصوں پر پالش یا ڈسٹ کلینر استعمال کریں۔

Colour is your Style

پیلا رنگ خوشی، امید اور بہار کی علامت ہے

تمام رنگ ایک جگہ اکٹھے کر لیے جائیں تو سب سے نمایاں پیلا رنگ ہوگا۔ اس کے مختلف شیڈز ہیں جو موقع و محل کے لحاظ سے اپنی مثال آپ ہیں۔ موسم بہار شروع ہوتے ہی پیلا رنگ کچھ زیادہ پسندیدہ ہو جاتا ہے۔ ایک طرف تو پیلے رنگ کے پھول اپنی بہار دکھا رہے ہوتے ہیں تو دوسری طرف موسم کی مناسبت سے لوگ پیلا رنگ پہنے ہوئے ہوتے ہیں۔ قدرت کے تمام مناظر سے بھی پیلا رنگ جھلکتا دکھائی دیتا ہے۔ پیلا رنگ خوشی، امید اور بہار کی علامت ہے۔ دنیا کے ہر کلچر میں اسے دھوپ، جوش و خروش اور اچھے آغاز کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ اس کا ایک استعمال ٹریفک سگنل کے طور پر بھی ہوتا ہے۔ یہ سپیکٹرم کا سب سے نمایاں رنگ ہے۔ اس لیے حفاظتی علامات (cautionary signs) کے طور پر بھی استعمال ہوتا ہے۔ کلر تھراپی میں پیلا رنگ ڈپریشن اور بے چینی کو دور کرنے میں فائدہ مند ہے۔

اگر پیلا رنگ آپ کا پسندیدہ ہے تو آپ کی شخصیت خوش باش اور پر جوش ہے۔ آپ میں بلا کی تخلیقی صلاحیتیں موجود ہیں۔ آپ کے خیالات نئے اور اچھوتے ہیں۔ جنھیں آپ تکمیل تک پہنچانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ پیلا رنگ پسند کرنے والوں کو پرفیکشنسٹ کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ یہ خود کے اور دوسروں کے اچھے تنقید نگار ہوتے ہیں۔ ان کی تجزیہ کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ یہ لوگ جسمانی قابلیتوں سے زیادہ ذہنی صلاحیتوں کو نکھارنے پر توجہ دیتے ہیں۔ انفارمیشن، ٹیکنالوجی اور کمیونیکیشن کے ضمن میں کارگر ثابت ہوتے ہیں۔ پیلے رنگ کے بارے میں یہ بھی کہا

> "قدرت کے مناظر سے بھی پیلا رنگ جھلکتا دکھائی دیتا ہے"

جاتا ہے کہ یہ دل کا نہیں بلکہ دماغ کا رنگ ہے۔ citrine yellow, lemon yellow, cream yellow, dark yellow, golden yellow پیلے رنگ کے مقبول شیڈز ہیں۔

کسی حد تک پیلا رنگ منفی پہلوؤں کو بھی ظاہر کرتا ہے اور نفرت، ناپسندیدگی کے اظہار کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔ پیلا رنگ چوں کہ خاصا شوخ اور تیز ہے اس لیے بچوں اور بوڑھے افراد کے کمروں میں اس کا زیادہ استعمال نہ کریں۔ یہ انھیں ضرورت سے زیادہ ایکٹو کر سکتا ہے۔ کچھ ممالک میں اسے بزدلی، موت وغیرہ سے بھی منسلک کیا جاتا ہے۔ تاہم اس میں پیلے رنگ سے زیادہ وہاں کا کلچر اور اس سے وابستہ تصورات زیادہ اہم ہیں۔ کلچر کی بات کریں تو ہمارے ہاں مہندی کے فنکشن پر پیلے رنگ کے ملبوسات اور سجاوٹ پر خصوصی توجہ دی جاتی ہے۔ دلہن کے لیے مہندی اور مایوں پر پیلے رنگ کے لباس کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

خواتین کے لیے پیلا رنگ کچھ اس لیے بھی پسندیدہ ہے کہ وہ کسی بھی موقع پر yellow golden جیولری پہن سکتی ہیں جو انتہائی خوب صورت تاثر دیتی ہے۔

حاملہ خواتین

نگہداشت اور احتیاط

حکیم عبدالغفار آغا کے قلم سے ترتیب دی گئی، ماں بننے والی خواتین کے لیے ایک مکمل گائیڈ بک جلد شائع ہو رہی ہے......

حمل کے دوران 10 گھنٹے رات کو اور 2 گھنٹے دن کے وقت سونا چاہیے

خواتین کے لیے بچے کی پیدائش ایک نیا اور مشکل تجربہ ہوتا ہے۔ تاہم یہ ایک فطری عمل ہے۔ بعض خواتین اس نازک مرحلے کا سوچ کر گھبرا جاتی ہیں کیوں کہ اس عمل کے دوران معمول کی مصروفیات اور سرگرمیوں سے کسی حد تک کنارہ کش ہو کر بچے کی ضروریات کا بھی خیال رکھنا ہوتا ہے۔ آخری ایام میں ذہن میں کئی خیالات اور وسوسے ابھرتے ہیں۔ ذہنی حالت کے علاوہ ان کا جسم بھدا ہو جاتا اور چہرے کی خوب صورتی و رنگت بھی بدل جاتی ہے۔ ان دنوں کوئی بھی تکلیف اور بے احتیاطی خواتین کو اذیت ناک مسئلے سے دوچار کر سکتی ہے۔ خاص طور پر پہلی بار کا حمل بہت پریشانی کا باعث ہو سکتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ حمل کے دوران طبی معائنہ ضرور کروایا جائے اور احتیاطی تدابیر پر عمل کیا جائے۔

نگہداشت کے مقاصد

حاملہ خواتین کی صحت کا خیال رکھنا ان کی اور ہونے والے بچے کی زندگی کے لیے ضروری ہے۔ چیک اپ کے دوران اگر کسی پیچیدگی یا بیماری کے بارے میں معلوم ہو جائے تو بر وقت ضروری علاج اور

> ”کسی بھی بیماری کے علاج سے قبل ڈاکٹر کو حمل کے بارے میں پہلے ہی بتا دیں“

ٹیسٹ کروائے جائیں۔ اس ضمن میں صحت مندانہ خوراک اور پرہیز بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ ذہن میں رکھیں کہ ایک صحت مند خاتون ہی صحت مند بچے کو جنم دے سکتی ہے۔ احتیاطی تدابیر اور نگہداشت کے پیش نظر حمل کے دوران حاملہ کو درج ذیل ہدایات پر عمل کرنا چاہیے۔

آرام اور نیند

حمل کے دوران کم از کم 10 گھنٹے رات کو اور 2 گھنٹے دن کے وقت ضرور سونا چاہیے۔ رات کو سوتے وقت گرم دودھ کا گلاس پینا بہتر ہے۔ کوشش کی جائے کہ حاملہ کروٹ کے بل لیٹے تاکہ سیدھا لیٹنے سے خون کی نالیوں پر دباؤ نہ پڑے۔ اگر نیند نہ آئے، تو خود ہی میڈیسن لینے کے بجائے گائنا کالوجسٹ سے رابطہ کر کے صحیح علاج اور میڈیسن استعمال کریں۔ حمل کے آخری ایام میں زیادہ آرام کرنا چاہیے۔

مناسب کپڑے

حاملہ خاتون کو موسم کے مطابق آرام دہ کپڑے پہننے چاہیے۔ بہتر یہی ہے کہ حاملہ صاف، آرام دہ اور ڈھیلے کپڑے پہنے۔ موسم سرما میں جرسی، جیکٹ، کوٹ اور ٹوپی جب کہ گرمیوں میں ہلکے، باریک اور ہوا دار کپڑے استعمال کرنے چاہیے۔ سفر کے دوران موسم کی نوعیت اور تبدیلی کے پیش نظر احتیاطاً موزوں کپڑے ساتھ رکھنے چاہیے۔

تازہ ہوا

حمل کے دوران خواتین کو زیادہ دیر تک تازہ ہوا میں رہنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ تازہ ہوا کے حصول کے لیے صبح و شام خوشگوار اور کھلی فضا میں سیر کرنی چاہیے۔ حاملہ کے کمرے میں روشن دان اور کھڑکیاں ضرور ہوں تاکہ ہوا وافر مقدار میں میسر آ سکے۔ سردیوں کے موسم میں ہیٹر اور گرمیوں کے موسم میں پنکھا، ایئر کولر یا ایئر کنڈیشنر کا انتظام ہو۔ یاد رکھیں، کمرہ گرم کرنے کے لیے کوئلے قطعاً استعمال نہ کریں۔ حمل کے دوران زیادہ سے زیادہ وقت سورج کی روشنی میں گزارنا چاہیے۔ سورج کی روشنی میں جلد کے ذریعے وٹامن ڈی حاصل ہونے سے قدرتی طور پر اس وٹامن کی جسمانی ضرورت پوری ہوتی رہتی ہے۔

مناسب جوتے

عورت کو حمل کے دوران انتہائی آرام دہ جوتا استعمال کرنا چاہیے۔ خاص طور پر اونچی ایڑی اور تسموں والا جوتا پہننے سے گریز کیا جائے۔ اونچی ایڑی والے جوتے سے گرنے کا خطرہ رہتا ہے جب کہ حمل کے آخری ایام میں جوتے کے تسمے باندھنے مشکل ہوتے ہیں۔ جس جوتے سے حاملہ کے پھسلنے کا خطرہ ہو، وہ بالکل نہ پہنا جائے۔

کھانے پینے میں احتیاط

حمل کے دوران نظام انہضام بہتر رکھنے کے لیے حاملہ خاتون کو چاہیے کہ کھانا وقت پر کھائے۔ رات کو سوتے وقت گرم دودھ کا گلاس پیے۔ صبح نہار منہ ایک گلاس نیم گرم پانی پی لے۔ سبزیاں اور سلاد زیادہ مقدار میں استعمال کرے۔ قبض سے بچنے کی ہر ممکن کوشش کرے۔ وقت بے وقت یا زیادہ مقدار میں کھانے سے پرہیز کرے کیونکہ اس سے گیس اور قبض پیدا ہوتی ہے۔ تیز چائے اور کافی سے پرہیز کرے اور پانی ہمیشہ ابال کر پیا جائے۔ تازہ پکا ہوا اور گرم گرم کھانا کھایا جائے۔ بعض خواتین کو بطور فیشن سگریٹ نوشی جب کہ دیہاتوں میں بعض عورتوں کو حقہ پینے کی عادت ہوتی ہے۔ حمل کے دوران اس کے شدید نقصانات ہیں۔

میڈیسن سے متعلقہ احتیاط

ماہر معالج کے مشورے کے بغیر خود سے کوئی بھی دوا نہیں کھانی چاہیے۔ کسی بھی بیماری کے علاج سے قبل ڈاکٹر کو حمل کے بارے میں پہلے ہی بتا دیں تاکہ ڈاکٹر دوا تجویز کرتے وقت حمل کے دوران ممنوع ادویات تجویز نہ کرے۔

سفر سے متعلقہ احتیاط

حمل کے دوران سفر کے متعلق درج ذیل احتیاطی تدابیر پر ضرور عمل کرنا چاہیے۔ پہاڑی علاقے اور بہت خستہ اور ٹوٹی ہوئی سڑک پر سفر نہ کیا جائے۔ سیر و تفریح کے لیے بلند مقامات پر چڑھنے اور اترنے سے گریز بہتر ہے۔ لمبے سفر اور پبلک ٹرانسپورٹ پر پچھلی نشست پر بیٹھنے سے ہر ممکن حد تک گریز کریں۔ بحری جہاز کے سفر کے دوران سمندری ماحول کے اثرات سے بھی پیچیدگیاں ہو سکتی ہیں۔ ہوائی جہاز کے سفر سے پرہیز کیا جائے۔ خاص کر حمل کے 32 ہفتے بعد۔

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

Feast for the Eyes

اچھا کھانا اور اچھی جگہ سے کھانا انسان کے دو بنیادی شوق ہیں۔ ویسے تو گھومنے پھرنے کے شوقین افراد نت نئی جگہوں اور ریستورانز میں کھانا ٹرائی کرتے رہتے ہیں۔ تاہم آسمان کی بلندیوں اور سمندروں کی گہرائیوں میں واقع ریستورانز میں کھانا کسی خواب کی تکمیل سے کم نہیں۔ ہم میں سے بیشتر لوگ تو شاید ایسے ریستورانز کے نام سے بھی واقف نہ ہوں۔ تاہم بیرون ملک آنے جانے والے افراد اور سیاحوں کے لیے ان ریستورانز میں کھانا کچھ زیادہ مشکل بھی نہیں۔ ایسے ہی ریستورانز کا تعارف ہم آپ سے کروا رہے ہیں۔ آپ کو بھی موقع ملے تو ان کا وزٹ ضرور کریں۔

Ithaa Restaurant, Maldives

سطح سمندر سے 16 فٹ نیچے یہ ریستوران مالدیپ میں واقع ہے۔ اگر آپ اس میں کھانا کھا رہے ہیں تو باہر کا نظارہ انتہائی دلکش ہے۔ اس میں بیٹھ کر آپ سمندر کو °180 کے اینگل پر دیکھ سکتے ہیں۔ مالدیپ میں جو زبان بولی جاتی ہے، اس کے مطابق "Ithaa" کا مطلب "mother of pearl" ہے۔ اس ریستوران میں ایک وقت میں 14 لوگ بیٹھ کر کھانا کھا سکتے ہیں۔ اس ریستوران کا قیام 2005ء میں عمل میں آیا۔ اس ریستوران میں داخل ہونا، باہر آنا اور کھانا، ایک منفرد اور خوشگوار تجربہ ہے۔ اس میں بیٹھ کر آپ سمندر میں مچھلیوں اور آبی زندگی کے حسن سے محظوظ ہو سکتے ہیں۔

Hotel Ristorante Grotta Palazzese, Italy

یہ ہوٹل ایک غار کی شکل میں ہے اور صرف موسم سرما میں کھلا ہوتا ہے۔ اس غار کا منہ سمندر کی طرف کھلتا ہے جہاں سے آپ سمندر کا نظارہ کر سکتے ہیں۔ اردگرد بڑے بڑے پہاڑوں کے درمیان اس غار میں بیٹھ کر لنچ کرنا کسی ایڈونچر سے کم نہیں۔

Snow Restaurant Kemi, Finland

یہ ریستوران Finland میں Lumilinna Snowcastle پر واقع ہے۔ اس ریستوران کا درجہ حرارت 5- ڈگری رہتا ہے۔ ہر سال اسے ازسرنو بنایا جاتا اور جنوری میں اس کی اوپننگ کی جاتی ہے۔ اس میں دوپہر اور رات کے کھانے کی سہولت موجود ہے۔ اس میں کھانا کھانے کے لیے پہلے سے ہی بکنگ کروانا پڑتی ہے کیوں کہ اتنا اچھا موقع کون ہاتھ سے جانے دے سکتا ہے۔

Dinner in the Sky

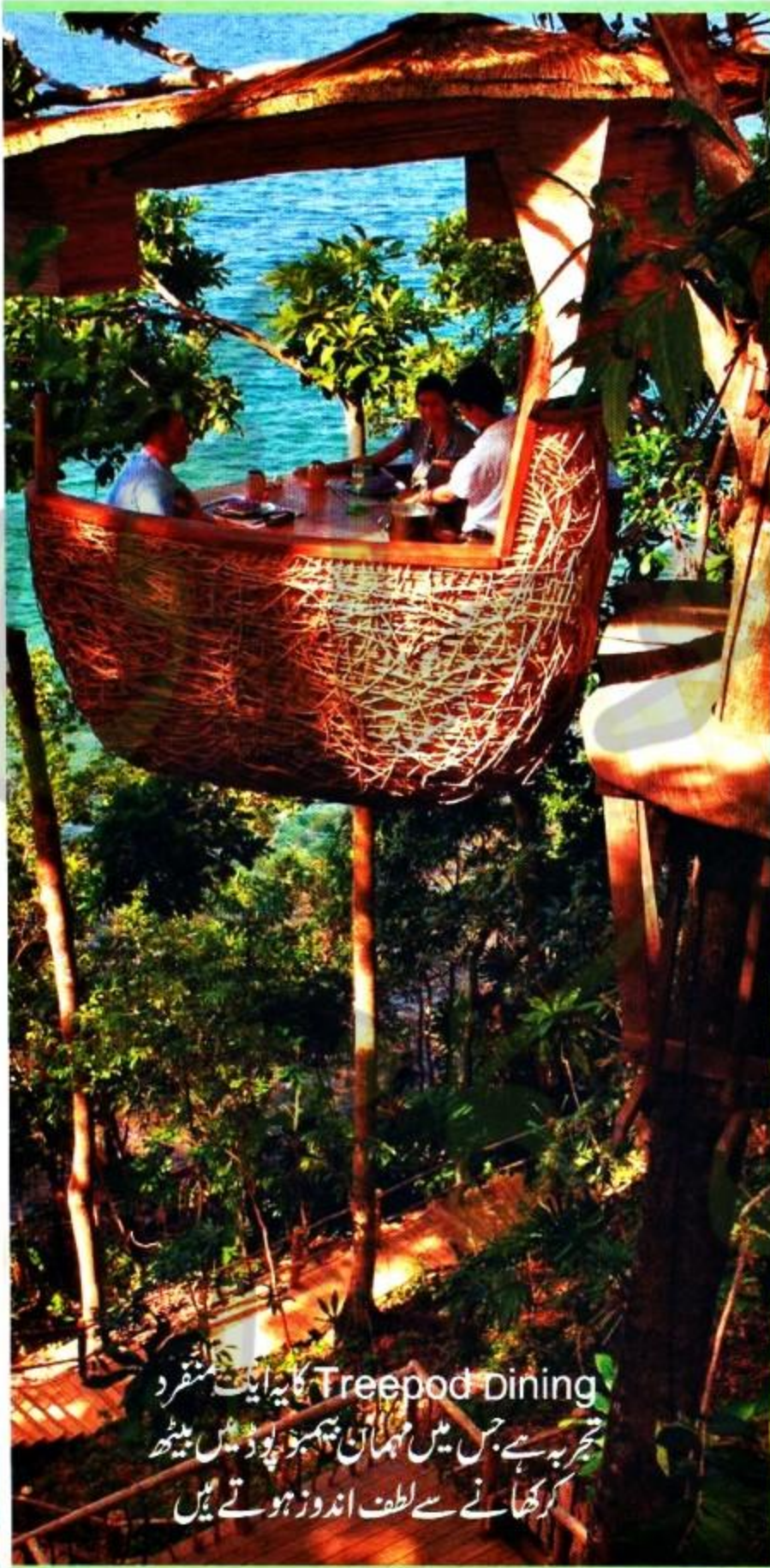
یہ ہوائی ریستوران دنیا کے کئی ممالک میں اپنی خدمات پیش کر چکا ہے۔ اسے چلانے والے پروفیشنلز ہر اس جگہ پر ریستوران کھول لیتے ہیں

جو خاصی اونچائی پر ہو اور جہاں انھیں مناسب جگہ میسر آجائے۔ ہر سال کسی ملک میں پہاڑوں کی اونچائی پر یہ ریستوران بنایا جاتا ہے جو ایک ہی ٹیبل پر 22 لوگوں کو سرو کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ ریستوران صرف 8 گھنٹے کے لیے کھلا رہتا ہے۔ اس کا سٹاف محض تین افراد شیف، ویٹر اور انٹرٹینر پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ ماہرین تقریباً 40 ممالک میں اپنے ہوٹل کا نمونہ پیش کر چکے ہیں۔ کھانے کے لیے اتنا ایڈونچر کوئی جی جان والا بندہ ہی کر سکتا ہے۔ اگر آپ بھی ہوا میں لٹک کر کھانا چاہتے ہیں تو اس کے لیے خبر رکھیں کہ ان کا اگلا پڑاؤ کہاں ہوگا۔

Soneva Kiri Resort, Thailand

کیا آپ نے کبھی درخت پر بیٹھ کر کھانا کھایا ہے؟ اگر نہیں تو بنکاک میں بنائے گئے اس ریستوران میں آپ کو یہ موقع میسر آ سکتا ہے۔ Treepod dining کا یہ ایک منفرد تجربہ ہے جس میں مہمان بمبو پوڈ میں بیٹھ کر کھانے سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ یہ ریستوران Koh kood's ancient rainforest میں بنایا گیا ہے۔ یہاں آپ کو zipline acrobatics کے ذریعے ویٹر کھانا فراہم کرتا ہے۔

Labassin Waterfall Restaurant, Philippines

یہ ریستوران فلپائن میں موجود ہے جو صرف دوپہر کے کھانے کے لیے کھولا جاتا ہے۔ یہ واٹر فال قدرتی نہیں بلکہ Labassin Dam سے خارج ہونے والے پانی سے مصنوعی طور پر بنایا گیا ہے۔ اسی پانی کے ذریعے ایک مصنوعی جھیل بھی بنائی گئی ہے جس میں تفریح کے دوران وزیٹرز فلپائنی کلچر دیکھ سکتے ہیں۔ مقامی کلچر، کوزین اور قدرتی خوبصورتی جانچنے کے لیے یہ ہوٹل ایک خوب صورت مقام ہے۔

At. Mosphere Restaurant, Dubai

دنیا کی بلند ترین عمارت برج خلیفہ پر بنایا گیا یہ ریستوران دنیا کے چند نمایاں لگژری ریستورانز میں شمار ہوتا ہے۔ اس کا نام Guinness World Record میں بھی دنیا کے بلند ترین ہوٹل کے طور پر شامل ہے۔ اس بلندی پر بیٹھ کر آپ نہ صرف دبئی کا نظارہ کر سکتے ہیں بلکہ اونچے فواروں کا منظر بھی دیکھ سکتے ہیں۔

Sky Dining Singapore Flyer

گول میز، فارکورس میل پر مشتمل اس ریستوران میں آپ سنگاپور میں رہتے ہوئے ہمسایہ ممالک ملائیشیا اور انڈونیشیا کی جھلک دیکھ سکتے ہیں۔ یہ world's largest giant observation wheel کے طور پر بھی مشہور ہے۔ اس بلندی پر شاندار مناظر دیکھتے ہوئے کھانا کھانے کی خواہش بھلا کسے نہ ہوگی۔

Ristorante Da Pancrazio

یہ ریستوران Theater of pompey's کے ملبے پر بنایا گیا ہے۔ یہ تھیٹر 1st century قبل مسیح بنایا گیا تھا۔ روایتی رومن کھانوں اور اپنے منفرد ہالز کی بنا پر یہ ریستوران اپنی مثال آپ ہے۔

Fanweng Restaurant, China

یہ ریستوران چائنا کے شہر Yichang میں واقع ہے۔ یہ ریستوران پہاڑ کی چوٹی کاٹ کر بنایا گیا ہے۔ اس کے نیچے آپ Yangtze river کا نظارہ بھی کر سکتے ہیں۔ کھلی فضا کے دلدادہ لوگوں کے لیے یہ ایک اچھی تفریح ہے۔

Piz Gloria, Switzerland

یہ revolving restaurant خوبصورتی کا اعلیٰ نمونہ ہے۔ پہاڑ کی چوٹی پر بنایا گیا یہ ریستوران کھانے کے ساتھ ساتھ عمدہ قسم کی تفریح بھی فراہم کرتا ہے۔ اس کے revolving floor پر آپ اردگرد کے مناظر سے بھرپور لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ خاص کر جب ہر طرف برف ہی برف گری ہو۔ اس ریستوران کا نام James Bond کی ایک فلم سے متاثر ہو کر رکھا گیا ہے کیوں کہ اس مقام پر فلم کی شوٹنگ کی گئی تھی۔

Al Mahara - Dubai, UAE

سی شیل کی شکل میں بنایا گیا یہ ریستوران نہ صرف آپ کی بھوک بلکہ جمالیاتی حس کو بھی راحت بخشتا ہے۔ آرام دہ، نرم و ملائم sitting arrange کے ساتھ اس ریستوران میں aquarium کا ماحول بنایا گیا ہے۔ ڈائننگ ٹیبل کے اردگرد آپ سمندری زندگی سے بھرپور لطف اٹھا سکتے ہیں۔ منفرد ماحول کے ساتھ ساتھ یہاں پر دنیا کے بہترین شیف بھی ہائر کیے گئے ہیں۔

Treepod Dining کا یہ ایک منفرد تجربہ ہے جس میں مہمان بمبو پوڈ میں بیٹھ کر کھانے سے لطف اندوز ہوتے ہیں

why not loosing weight?

غذا، ایکسرسائز اور صحت مندانہ عادات

فِٹ اور صحت مند رہنے کے لیے محض کھانے پینے میں اعتدال ہی ضروری نہیں بلکہ ورزش کے ساتھ ساتھ صحت مندانہ عادات اپنانا بھی اہم ہے۔ اکثر لوگ یہ شکایت کرتے ہیں کہ ہم تو بہت کم کھانا کھاتے ہیں لیکن پھر بھی وزن کم نہیں ہوتا۔ اس کے برعکس کچھ لوگ خود کو ایکسرسائز کر کے لاغر کر لیتے ہیں۔ یاد رکھیں غذا، ورزش میں توازن اور صحت مندانہ عادات اپنا کر ہی آپ مطلوبہ فٹنس حاصل کر سکتے ہیں۔ اس ضمن میں عموماً کس طرح کے مسائل درپیش آتے ہیں اور کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے، جانتے ہیں۔

کیا آپ ایکسرسائز کرنے کے بعد بہت کمزوری محسوس کرتے ہیں؟

عموماً دیکھا جاتا ہے کہ ایکسرسائز کرنے کے فوراً بعد جسم نقاہت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ پہلی تو یہ کہ بہت زیادہ ورزش کرنے کی وجہ سے ہمارے مسلز میں موجود ایک امینو ایسڈ (Glutamine) جلنے (Burn) لگتا ہے۔ ہمارے مسلز تقریباً 61 فیصد تک Glutamine پر مشتمل ہوتے ہیں۔ Glutamine کے جلنے کی وجہ سے جسم فوری طور پر تھوڑی دیر کے لیے کمزوری محسوس کرنے لگتا ہے۔ تاہم ورزش کے بعد کھانا کھانے سے اس کا لیول برقرار ہو جاتا ہے۔ اس لیے جب آپ کو کمزوری محسوس ہو تو مزید ایکسرسائز نہ کریں۔ عموماً 90 منٹ سے زیادہ ورزش جاری رکھی جائے تو اس کا لیول کم ہو سکتا ہے۔

دوسری اہم بات یہ کہ جو ایکسرسائز آپ کر رہے ہیں، کیا آپ کی باڈی کو اسی ایکسرسائز کی ضرورت ہے؟ اور کیا آپ اسے ٹھیک طریقے سے کر پا رہے ہیں؟

اس ضمن میں کسی ایکسپرٹ سے مشورہ ضرور لیں۔ اگر ایکسرسائز کرتے ہوئے آپ کے مسلز میں کھچاؤ پیدا ہو، یا کسی جگہ درد محسوس ہو تو ایکسرسائز کو ترک کر دیں۔ ایکسرسائز کرنے سے پہلے جسم کو گرم (warm up) ضرور کریں۔ ایک دم سے ایکسرسائز شروع نہ کریں۔ نہ ہی ایک دم سے رُکیں۔ ایکسرسائز کی حرکات میں اعتدال رکھیں۔

کیا آپ کھانا چبا چبا کر کھاتے ہیں؟

اکثر لوگ جو کھانا کم کھائیں یا زیادہ، موٹاپے یا نظامِ انہضام کے مسائل کا شکار رہتے ہیں۔ اس ضمن میں یہ سوچنا ضروری ہے کہ کیا آپ کھانا چبا چبا کر آہستہ آہستہ کھاتے ہیں یا پھر تیز تیز نگل جاتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق اگر آپ آہستہ آہستہ کھائیں تو اس طریقے سے زیادہ کیلوریز جلیں گی۔ کھانے کو ہضم کرنے کا عمل منہ سے ہی شروع ہو جاتا ہے۔ کھانا چبا چبا کر کھانے سے معدے کو بھی آسانی ہوگی۔ آپ جتنا چبا چبا کر کھائیں گے آپ کا ذہن کھانے میں اتنا ہی حصہ لے گا۔ کھانا کھاتے وقت ہارمونز کا اخراج، نظامِ انہضام کے اعضاء اور دماغ کی جو کمیونیکیشن ہوتی ہے، اس کا انحصار کھانے کی سپیڈ پر ہی ہوتا ہے۔ Ghrelin ایسا ہارمون ہے جو بھوک بڑھاتا اور Leptin بھوک ختم ہونے کی صورت میں دماغ کو آگاہ کرتا ہے۔ یہ دونوں ہارمونز اسی صورت میں بہتر کام کر سکتے ہیں جب کھانا چبا چبا کر کھایا جائے۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ دماغ جسم کو یہ بتانے میں 20 منٹ لیتا ہے کہ آپ بھوک کے مطابق کھانا کھا چکے ہیں۔ اگر آپ ٹھہر ٹھہر کر کھانا نہیں کھاتے تو تیزی تیزی میں بھوک سے زیادہ بھی کھا سکتے ہیں۔ اس ضمن میں کچھ عادات آپ کی مددگار ہو سکتی ہیں۔ مثلاً چھوٹے لقمے کھائیں۔ سارا کھانا ایک وقت میں نہ کھائیں بلکہ وقفے وقفے سے کھائیں۔ کھانا کھانے سے پہلے پانی پی لیں۔

ایکسرسائز کرنے کے بعد کیا کھائیں؟

بہت سے ایسے اجزاء ہیں جو ورزش کرنے سے پہلے یا بعد میں فائدہ دے سکتے ہیں۔ اس کے برعکس کچھ اجزاء نقصان بھی پہنچا سکتے ہیں۔ خاص طور پر موسم سرما میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور فیٹ پر مشتمل غذا کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے تاکہ جسم warm up رہ سکے۔ اس کے ساتھ ساتھ باڈی کو Hydrate بھی رکھیں۔ ایکسرسائز کرنے کے بعد دلیہ کھانا مفید رہتا ہے۔ دلیے میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور فائبر موجود ہوتا ہے جو انرجی قائم رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ اس کے ساتھ اخروٹ کا استعمال مفید ہے۔ انرجی برقرار رکھنے کے لیے سٹرس فروٹ سیلڈ ود یوگرٹ اینڈ ہنی ایکسرسائز کے بعد بہترین اسنیک ہے۔ چاکلیٹ آلمنڈ سمودی بھی توانائی بہم پہنچانے کا اچھا ذریعہ ہے۔ ہربل ٹی اور چاکلیٹ پروٹین شیک بھی پیا جا سکتا ہے۔

لو کیلوریز فوڈ

اجزاء کا متبادل استعمال کریں۔ مثلاً ریڈ میٹ کے بجائے دالیں، چنے، لوبیا وغیرہ کھائیں۔ ان میں نہ صرف سیچو ریٹڈ فیٹس کم ہوتی ہیں بلکہ فائبر، وٹامن اور منرلز کی بہتات بھی ہوتی ہے۔

سیزنل فوڈ

صحت مند زندگی گزارنے کے لیے موسمی پھل اور سبزیاں کھانا بہت ضروری ہے۔ موسم سرما میں گاجر، شکر قندی، شلغم، سنگترہ، انڈے، مچھلی وغیرہ جسم کی غذائی ضروریات کو پورا کرتے اور توانائی بہم پہنچاتے ہیں۔ یہ پھل اور سبزیاں پروٹین، وٹامنز، فائبر اور نمکیات کے حصول کا اچھا ذریعہ ہیں۔ سیلڈ، جوسز اور سوپ کا استعمال بڑھا دیں۔ کچی سبزیاں اور پھل بھی روزمرہ غذا کا حصہ بنائیں۔

شیف ذاکر Special

اسٹرابری مفنز

اجزاء

میدہ	: 3 کپ
بیکنگ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
دار چینی (پسی ہوئی)	: ½1 کھانے کا چمچ
بیکنگ سوڈا	: ½ چائے کا چمچ
نمک	: ½ چائے کا چمچ
انڈا	: 3 عدد (پھینٹ لیں)
مکھن (بغیر نمک کے)	: 1 کپ
چینی	: ½1 کپ
دودھ	: ¼1 کپ
اسٹرابری	: 2 کپ (کاٹ لیں)

ترکیب

- اوون کو 375°F پر گرم کرلیں۔
- مفن ٹنز کو پیپر سے لائن کرلیں۔
- میدے میں نمک، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور دار چینی مکس کرلیں۔
- انڈا، دودھ، چینی اور مکھن باؤل میں ڈال کر خوب اچھی طرح مکس کریں۔
- یکجا ہوجائیں تو میدے کے آمیزے میں ڈال کر بیٹر تیار کرلیں۔
- دھیان رہے کہ اس میں گٹھلیاں نہ رہیں۔
- اب اس میں اسٹرابری مکس کرکے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر چمچ کی مدد سے بیٹر مفن ٹنز میں ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 25-20 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- تیار ہونے پر فریش سرو کریں۔

وائٹ کوفتہ مصالحہ

اجزاء

کوفتوں کے لیے

بون لیس چکن قیمہ	: ½ کلو
آلو	: 1 عدد (ابال لیں)
انڈا	: 3 عدد (ابال لیں)
بریڈ سلائس	: 5 عدد
سفید تل	: 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ)	: ½ کپ
نمک	: حسب ذائقہ
سفید مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
آئل	: فرائنگ کے لیے

گریوی کے لیے

دہی	: 1 پاؤ
پیاز	: 1 عدد (چوپ)
مکھن	: ¼ کپ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
سفید مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- بریڈ سلائس پانی میں بھگو دیں۔ نرم ہوجائیں تو نچوڑ کر نکال لیں۔
- انڈے اور آلو چھیل کر میش کرلیں۔
- چکن میں آئل کے علاوہ تمام اجزاء اچھی طرح مکس کرلیں۔
- اب اس کی بالز بنا کر آئل میں فرائی کرلیں۔
- گریوی کے لیے مکھن گرم کرکے پیاز ساتے کریں۔
- ادرک لہسن پیسٹ، نمک، سفید مرچ پاؤڈر ڈال کر ایک منٹ پکائیں۔
- اب دہی ڈال کر 3-2 منٹ پکائیں۔
- فرائیڈ کوفتے شامل کرکے ڈھک کر 4-3 منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- سرونگ باؤل میں نکال کر ہرا دھنیا اور کُٹی سرخ مرچ ڈال کر سرو کریں۔

فش وِد سیسمی اینڈ ہربز

شیف ذاکر Special

اجزاء

فش (سالمن)	: 4-6 قتلے
ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
لیمن جوس	: 2 کھانے کے چمچ
سویا سوس	: 2 کھانے کے چمچ
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
کُٹی کالی مرچ	: ½ چائے کا چمچ
نمک	: حسبِ ذائقہ
آئل	: فرائنگ کے لیے

ٹاپنگ کے لیے

ہری پیاز (باریک کاٹ لیں)	: ½ کپ
ہرا دھنیا (باریک کاٹ لیں)	: 1 کھانے کا چمچ
تل	: 1 چائے کا چمچ

سرونگ کے لیے

چاول (اُبلے ہوئے)	: 2 کپ

ترکیب

- فش میں تمام اجزاء شامل کر کے 2-1 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر آئل گرم کر کے فش کو فرائی کریں۔
- پلیٹ میں فش رکھ کر ہری پیاز، دھنیا اور تل چھڑک کر چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

لیموں کے استعمال سے نہ صرف کھانے کا ذائقہ بڑھتا ہے بلکہ گوشت جلدی گل بھی جاتا ہے

شیف ذاکر Special

لیئرڈ اسٹرابری ٹوسٹ

اجزاء

اسٹرابری	:	1 کلو (کٹی ہوئی)
چینی پاؤڈر	:	1 کپ
دودھ	:	1 کپ
ہیوی کریم	:	2 کپ
انڈا	:	3 عدد
نمک	:	½ چائے کا چمچ
ونیلا ایسنس	:	2 چائے کے چمچ
پیٹا بریڈ	:	6 سلائس

ترکیب

- ایک باؤل میں اسٹرابری اور ½ کپ چینی مکس کر کے رکھ دیں۔
- دوسرے باؤل میں انڈے، دودھ، نمک اور ایک چمچ ونیلا ایسنس شامل کر کے پھینٹ لیں۔
- ہر پیٹا بریڈ کو تقریباً دو منٹ کے لیے انڈوں کے مکسچر میں بھگوئیں۔
- فرائنگ پین کو چکنا کر کے ہر پیٹا بریڈ 2-1 منٹ کے لیے براؤن ہونے تک پکائیں۔
- پھر نکال کر تھوڑا ٹھنڈا کر لیں۔
- ہر پیٹا بریڈ پر 1 چائے کا چمچ چینی چھڑکیں۔
- کریم کو اچھی طرح پھینٹ کر اس میں بقیہ چینی اور ونیلا ایسنس مکس کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں ایک پیٹا بریڈ رکھیں۔ اوپر کریم اور کٹی ہوئی اسٹرابری پھیلائیں۔
- پھر دوسری پیٹا بریڈ رکھیں۔ اسی طرح لیئرز لگاتے جائیں۔
- سب سے اوپر کریم کی تہ ہونی چاہیے۔
- سرونگ سے پہلے ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اسٹرابری سے سجا کر سرو کریں۔

اسٹرابری کھانے سے نزلہ، زکام سمیت بیشتر اقسام کے انفیکشنز سے محفوظ رہا جا سکتا ہے

پاک دیسی گھی
PAK
دیسی گھی
ISO 9001:2008 certified
INTERNATIONAL CERTIFICATION PAKISTAN
QUALITY
PAK
DESI GHEE
تھوڑی چاہت تھوڑا پیار
بھرپور غذائیت
قدرتی ذائقہ
www.pakdesighee.com
PAK
DESI GHEE

Special شیف ذاکر

ایشین چکن سیلڈ

اجزاء

شملہ مرچ	: 1 عدد (جولین)
کھیرا	: 1 عدد (جولین)
گاجر	: 1 عدد (جولین)
ٹماٹر	: 1 عدد (سلائس کاٹ لیں)
MENU چکن بریسٹ (پکی ہوئی)	: 1 عدد (اسٹرپس کاٹ لیں)
پیاز	: ½ عدد (چوپڈ)
لیٹس لیوز	: 2 عدد (جولین)
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: ¼ کپ
پی نٹ	: ½ کپ
شوگر سیرپ	: 1 کھانے کا چمچ
پانی	: 1 کھانے کا چمچ
سرکہ	: 1 کھانے کا چمچ
سویا سوس	: 2 کھانے کے چمچ
اولیو آئل	: 3 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	: ⅛ کپ
کیچپ	: سرونگ کے لیے

ترکیب

- ایک باؤل میں تمام سبزیاں اور چکن مکس کر لیں۔
- دوسرے باؤل میں شوگر سیرپ، سویا سوس، سرکہ، لیموں کا رس، پی نٹ، پانی اور اولیو آئل مکس کر کے ڈریسنگ تیار کر لیں۔
- اب یہ ڈریسنگ سیلڈ میں ڈال کر خوب اچھی طرح مکس کریں۔
- پلاسٹک ریپ سے کور کر کے چند گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

مکس کاک ٹیل

اجزاء

اورنج جوس	: 1 کپ
وائٹ ڈرنک	: ½ کپ
اسٹرابری (کاٹ لیں)	: ¼ کپ
چینی (پسی ہوئی)	: ¼ کپ
لیمن جوس	: 1 کھانے کا چمچ
کالا نمک	: 1 چٹکی

ترکیب

- اسٹرابری میں وائٹ ڈرنک اور چینی شامل کر کے بلینڈ کریں۔ کالا نمک اورنج جوس اور لیمن جوس مکس کر لیں۔
- سرونگ گلاس میں تھوڑا سا اسٹرابری مکسچر ڈالیں۔
- اوپر اورنج جوس ڈالیں اور پھر بقیہ اسٹرابری مکسچر ڈال دیں۔
- لیمن سلائس اور اسٹرابری سے سجا کر سرو کریں۔

اسٹرابری کو درمیان سے کاٹ کر چہرے کا مساج کریں اس سے جلد داغ دھبوں سے پاک ہو جائے گی۔

Cook within your Budget

شیف شازیہ Special

سپرنگ بلاسٹ

اجزاء

دودھ	: 2 کپ
سیب	: 1 عدد
کھجور	: 5 عدد (گٹھلی نکال لیں)
بادام	: 5 عدد
کاجو	: 5 عدد
شہد	: 2 کھانے کے چمچ

بادام	کھجور	سیب	دودھ
Rs. 25/-	Rs. 20/-	Rs. 25/-	Rs. 45/-

=Budget115

ترکیب

- سیب چھیل کر کاٹ لیں۔ تھوڑے سے دودھ میں کھجور، بادام اور کاجو ڈال کر گرائنڈ کریں۔
- باقی دودھ میں سیب اور شہد ڈال کر بلینڈ کریں۔
- اب اس میں گرائنڈ کیے ہوئے اجزاء ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- سرونگ گلاس میں نکال کر ٹھنڈا یا فریش سرو کریں۔

سیچوان بیف

اجزاء

بون لیس بیف	: ½ کلو (اسٹرپس)
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
کٹی سرخ مرچ	: 1 چائے کا چمچ
کارن اسٹارچ	: 1 چائے کا چمچ
ڈارک سویا سوس	: 1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
سبز شملہ مرچ	: 1 عدد (اسٹرپس)
سرخ شملہ مرچ	: 1 عدد (اسٹرپس)
چکن / بیف اسٹاک	: ½ کپ
چلی گارلک سوس	: 1 کھانے کا چمچ
چینی	: 1 کھانے کا چمچ
سیسمی سیڈز	: 1 کھانے کا چمچ
اویسٹر سوس	: 2 کھانے کے چمچ
سویا سوس	: ½ کھانے کا چمچ
سیسمی آئل	: 4 کھانے کے چمچ

چکن / بیف اسٹاک	سرخ شملہ مرچ	سبز شملہ مرچ	بون لیس بیف
Rs. 40/-	Rs. 110/-	Rs. 12/-	Rs. 180/-

=Budget 342

ترکیب

- بیف پر ادرک لہسن پیسٹ اور ڈارک سویا سوس لگا کر ایک گھنٹے کے لیے میری نیٹ کریں۔
- پھر آئل گرم کر کے بیف سٹر فرائی کر لیں۔
- بیف تھوڑا گل جائے تو سبزیاں ڈال کر فرائی کریں۔
- اب سیسمی سیڈز کے علاوہ تمام اجزاء ڈال کر بیف گل جانے تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- تیار ہونے پر سیسمی سیڈز چھڑک کر گرم گرم سرو کریں۔

چکن انچیلاڈا

اجزاء

فلنگ کے لیے

MENU بون لیس چکن (کیوبز) : 1 کپ
مشروم (کٹی ہوئی) : ½ کپ
سویٹ کارن : ½ کپ
شملہ مرچ (کٹی ہوئی) : ½ کپ
اوریگانو : 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
لیمن جوس : 1 کھانے کا چمچ
چکن پاؤڈر 1 کھانے کا چمچ
سویا سوس : 2 کھانے کے چمچ
آئل : حسب ضرورت

انچیلاڈا کے لیے

مکھن : 1 کھانے کا چمچ
میدہ : 6 کھانے کے چمچ
انڈا : 2 عدد
نمک : ½ چائے کا چمچ
آئل : حسب ضرورت

وائٹ سوس کے لیے

اوریگانو : 1 کھانے کا چمچ
مکھن : 2 کھانے کے چمچ
میدہ : 2 کھانے کے چمچ
کریم : 1 کپ
موزریلا چیز (کش کی ہوئی) : 1 کپ
دودھ : 2 کپ
نمک : حسب ذائقہ

گارنشنگ کے لیے

کٹی سرخ مرچ : 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- چکن کے لیے آئل گرم کرکے ادرک لہسن پیسٹ فرائی کریں۔
- پھر چکن ڈال کر سٹر فرائی کریں۔
- چکن گل جائے تو مشروم اور شملہ مرچ ڈال کر سٹر فرائی کریں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر 3-2 منٹ پکائیں۔
- انچیلاڈا کے لیے انڈوں میں میدہ اور نمک بلینڈ کرکے گاڑھی لئی سی تیار کرلیں۔ نان اسٹک پین پر مکھن لگا کر چکنا کرلیں۔
- چمچ کی مدد سے اس پر تیار لئی ڈالیں اور چھوٹی چپاتیوں کی شکل میں پھیلا دیں۔
- آئل ڈال کر دونوں طرف سے فرائی کرکے پیپر ناول پر رکھتی جائیں۔
- سوس کے لیے مکھن گرم کرکے اس میں میدہ بھونیں۔
- پھر دودھ اور کریم مکس کرکے پکائیں۔
- اب باقی اجزاء شامل کرکے یکجا ہونے تک پکائیں۔
- تیار انچیلاڈا میں دو چمچ فلنگ پھیلا کر انھیں رول کرلیں۔
- ضرورت ہو تو ٹوتھ پکس کا استعمال کریں۔
- اوپر تیار سوس اور کٹی سرخ مرچ ڈال کر فریش سرو کریں۔

بون لیس چکن
Rs. 40/-

+

مشروم
Rs. 30/-

+

شملہ مرچ
Rs. 12/-

+

انڈا
Rs. 18/-

= Budget 100

Special
شیف شازیہ

پین فرائیڈ فش ود لیمن سوس

اجزاء

بون لیس فش فلے	:	2 عدد
سویا سوس	:	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	:	2 کھانے کے چمچ
چلی سوس	:	2 کھانے کے چمچ
میدہ	:	3 کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
سیسمی آئل	:	پین فرائنگ کے لیے
نمک	:	حسب ذائقہ

لیمن سوس کے لیے

لیموں کا چھلکا (کش کرلیں)	:	1 کھانے کا چمچ
چیز سوس	:	2 کھانے کے چمچ
مایونیز	:	2 کھانے کے چمچ
لیمن سوس	:	1 کھانے کا چمچ
پارسلے (کٹا ہوا)	:	1 کھانے کا چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ

سرونگ کے لیے

سلاد	:	1 کپ

ترکیب

- فش پر آئل اور میدے کے علاوہ تمام اجزاء لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر میدے میں کوٹ کرکے گرم آئل میں پین فرائی کرلیں۔
- سوس کے لیے تمام اجزاء باؤل میں مکس کرلیں۔
- سرونگ ٹرے میں فش رکھیں، اوپر سوس ڈالیں۔
- سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

بون لیس فش فلے
Rs. 60/-

+

میدہ
Rs. 10/-

+

مایونیز
Rs. 18/-

+

پارسلے
Rs. 5/-

= Budget 93

شیف شازیہ Special

ڈبل ڈیکر فش برگر

اجزاء

سیسمی برگر بن	:	3 عدد
ٹماٹر	:	1 عدد (سلائس)
لیمن جوس	:	2 کھانے کے چمچ
چلی گارلک سوس	:	2 کھانے کے چمچ
مکھن	:	2 کھانے کے چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	:	3 کھانے کے چمچ
الپینو سلائس	:	8-10 عدد
سلاد پتا	:	2-3 عدد
فرنچ فرائز	:	سرونگ کے لیے

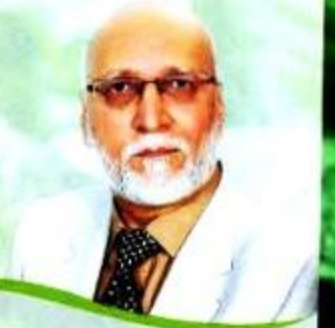
فش کے لیے

بون لیس فش فلے	:	2 عدد
سویا سوس	:	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	:	2 کھانے کے چمچ
چلی سوس	:	2 کھانے کے چمچ
میدہ	:	3 کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
سیسمی آئل	:	پین فرائنگ کے لیے
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- فش پر آئل کے علاوہ تمام اجزاء لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرم آئل میں فرائی کرلیں۔
- بنز پر مکھن لگا کر توسٹ کریں۔
- پھر ان پر چلی گارلک سوس لگائیں۔
- ایک بن پر سلاد پتا اور ٹماٹر کے سلائس رکھیں۔
- تیار فش فلے رکھ کر دوسرا بن رکھ دیں۔
- اس کے اوپر مسٹرڈ پیسٹ اور لیموں کا رس مکس کر کے لگائیں۔ پھر ٹماٹر کے سلائس، سلاد پتا اور دوسرا فش فلے رکھ کر الپینو سلائس رکھ دیں۔
- تیسرے بن سے کور کر کے باقی پیسٹ، سوس اور فرنچ فرائز کے ساتھ سرو کریں۔

= Budget 74

Low cal Recipes

روز اسٹرابری سیلڈ

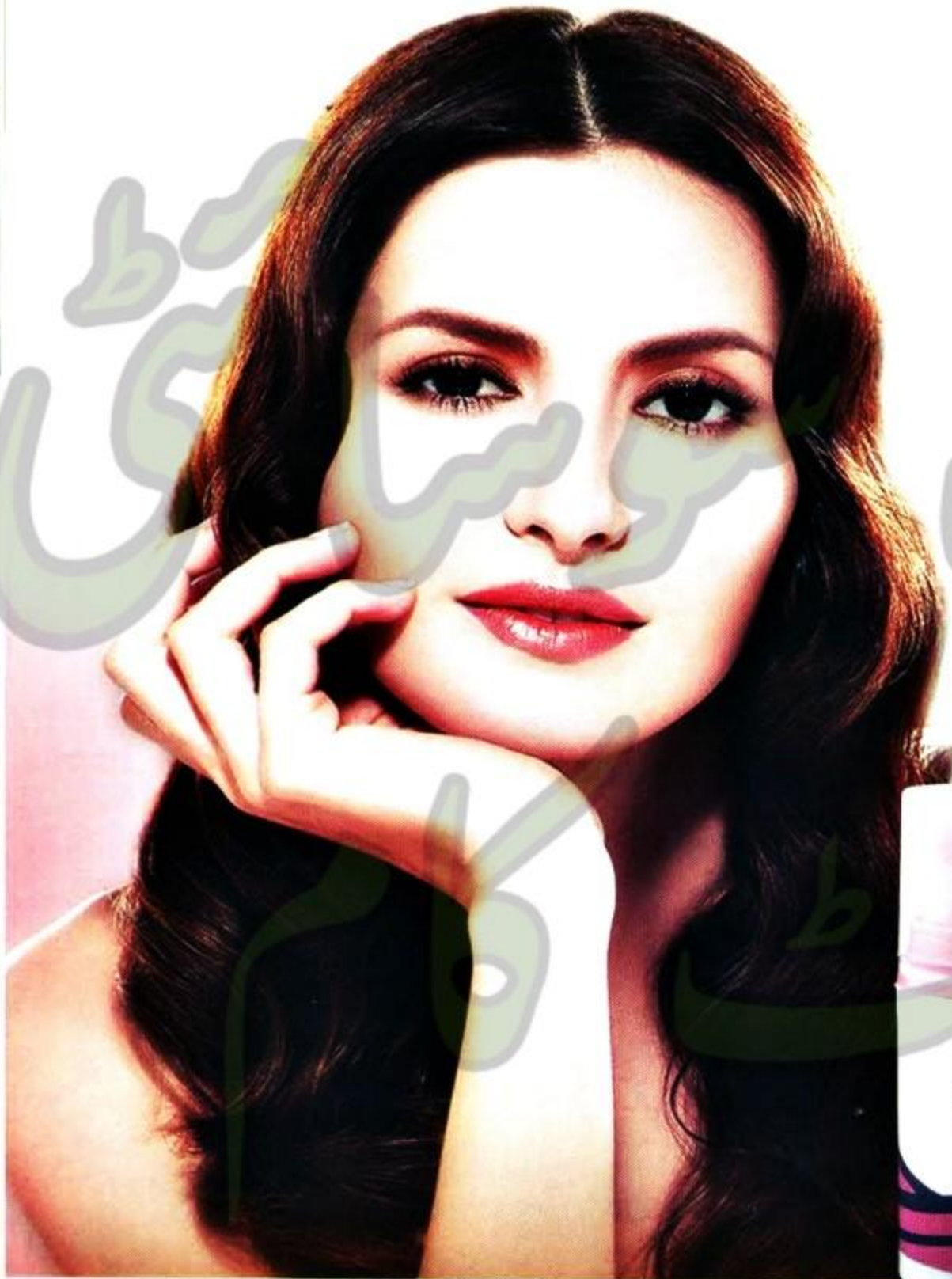
Low cal
سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 257

اجزاء

اجزاء	مقدار	کیلوریز
اسٹرابری	: 8-10 عدد	58
ایووکاڈو (چھوٹا)	: 1 عدد	170
پستہ	: 5 عدد (باریک چوپڈ)	9
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ	3
چینی پاؤڈر	: ½ کھانے کا چمچ	16
روز واٹر	: 1 کھانے کا چمچ	0
پودینہ (پتے)	: ⅛ کپ	1

ترکیب

- اسٹرابری اور ایووکاڈو کو چھوٹے کیوبز میں کاٹ لیں۔
- روز واٹر اور لیموں کا رس مکس کر لیں۔
- باؤل میں پستہ، اسٹرابری، ایووکاڈو اور چینی مکس کریں۔ پھر روز واٹر ڈال کر ہلائیں کہ مکس ہو جائے۔
- پودینے کے پتے شامل کریں اور ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

ایووکاڈو میں کیلے کی نسبت 35 فیصد زیادہ پوٹاسیم پایا جاتا ہے یہ فائبر کے حصول کا بھی بہترین ذریعہ ہے۔

چکن اینڈ نوڈلز سوپ

Low cal

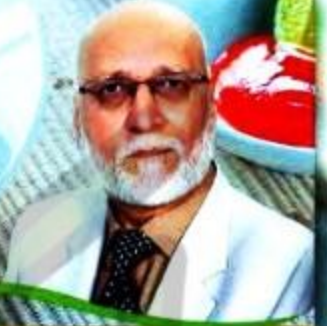
سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 348

Special
حکیم عبدالغفار آغا

اجزاء

اجزاء		مقدار	کیلوریز
نوڈلز	:	½ پیکٹ (ابلی ہوئی)	96
بون لیس چکن (سلائس)	:	½ پاؤ (ابال لیں)	165
سویا سوس	:	1 کھانے کا چمچ	9
ہرا دھنیا (کٹا ہوا)	:	1 کھانے کا چمچ	1
کارن فلور	:	1 کھانے کا چمچ	26
فش سوس	:	1 چائے کا چمچ	3
ہری پیاز	:	½ عدد (کٹی ہوئی)	0
چکن اسٹاک	:	1 لٹر	48
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ	0
نمک	:	حسب ذائقہ	0

ترکیب

- چکن اسٹاک میں چکن اور نوڈلز ڈال کر ابال لیں۔
- پھر نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور کارن فلور مکس کر کے چمچ سے ہلائیں۔
- گاڑھا ہو جائے تو سویا سوس اور فش سوس ڈال کر چولھے سے اتار لیں۔
- ہرے دھنیے اور پیاز سے سجا کر سرو کریں۔

سپرنگ پاستا

Low cal

سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 483

اجزاء

اجزاء		مقدار	کیلوریز
نوڈلز	:	1 پیکٹ (ابال لیں)	192
گاجر	:	½ عدد (باریک سلائس)	12
مشروم	:	7-5 عدد (کاٹ لیں)	11
MENU بون لیس چکن	:	½ پاؤ (سلائس کاٹ لیں)	165
سرکہ	:	1 چائے کا چمچ	1
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ	0
مکھن	:	1 کھانے کا چمچ	102
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ	0
ہری پیاز (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ	0
نمک	:	حسب ذائقہ	0

ترکیب

- پین میں مکھن گرم کر کے چکن فرائی کریں۔
- تھوڑا گل جائے تو گاجر، مشروم، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر فرائی کریں۔
- اب اس میں سرکہ اور نوڈلز ڈال کر تھوڑی تیز آنچ پر چمچ چلاتے ہوئے فرائی کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں نکال کر ہرا دھنیا اور پیاز چھڑک کر سرو کریں۔

اسٹرابری لیمونیڈ

Low cal

سرونگ : 1
ٹوٹل کیلوریز : 86

اجزاء

اجزاء		مقدار	کیلوریز
پانی (ٹھنڈا)	:	2 کپ	0
پائن ایپل جوس	:	½ کپ	66
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ	3
اسٹرابری	:	3 عدد (کٹی ہوئی)	17
بیسل لیوز	:	3-2 عدد (باریک کاٹ لیں)	0
برف (کٹی ہوئی)	:	حسب ضرورت	0

ترکیب

- پائن ایپل جوس، پانی اور لیموں کا رس مکس کر لیں۔
- پھر اس میں اسٹرابری، بیسل لیوز اور برف ڈال دیں۔
- فریش پیش کیجیے۔

گریک اسٹائل چکن اسکیورز

اجزاء

بون لیس چکن بریسٹ	:	1/3 کلو (بڑے کیوبز)
کُٹی کالی مرچ	:	1 کھانے کا چچ
لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چچ
پارسلے (چوپڈ)	:	2 کھانے کے چچ
اولیو آئل	:	3 کھانے کے چچ
ادرک پیسٹ	:	1 چائے کا چچ
اوریگانو	:	1½ چائے کا چچ
ٹماٹر	:	1 عدد (کیوبز کاٹ لیں)
پیاز	:	1 عدد (کیوبز کاٹ لیں)
لیمن جوس	:	⅛ کپ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
ووڈن اسکیورز	:	حسبِ ضرورت (30 منٹ کے لیے پانی میں ڈال کر رکھیں)

ترکیب

- ٹماٹر اور پیاز کے کیوبز پر تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ پاؤڈر چھڑک کر رکھ دیں۔
- چکن میں ادرک، لہسن پیسٹ، لیمن جوس، کُٹی کالی مرچ، اوریگانو اور نمک مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب چکن، پیاز اور ٹماٹر کو اسکیورز میں پرو لیں۔
- 7-5 منٹ کے لیے گرل کریں۔
- گرلنگ کے دوران اولیو آئل سے برش کر لیں۔
- سرونگ ڈش میں نکال کر پارسلے سے سجا کر سرو کریں۔

Special
حکیم عبدالغفار آغا

دہی کے کباب

اجزاء

دہی (hung curd)	:	1 کپ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چچ
ہری مرچ (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چچ
آئل	:	1 کپ
میدہ	:	2 کھانے کے چچ
بیسن (بھنا ہوا)	:	4 کھانے کے چچ
ادرک پیسٹ	:	1 چائے کا چچ
کالی مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چچ
زیرہ پاؤڈر	:	1½ چائے کا چچ
پیاز	:	1 عدد (چوپڈ)
نمک	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- میدے اور آئل کے علاوہ تمام اجزاء دہی میں اچھی طرح مکس کریں۔
- یہ قدرے گاڑھا مکسچر ہونا چاہیے۔
- اب اسے گول کبابوں کی شکل میں تقسیم کر لیں۔
- ایک پلیٹ میں میدہ پھیلائیں اور اس میں کباب اچھی طرح کوٹ (coat) کر لیں۔
- آدھے گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھیں اور پھر نکال کر تمام کباب دونوں طرف سے شیلو فرائی کرتے جائیں۔
- ساس اور سیلڈ کے ساتھ سرو کریں۔

Special

حکیم عبدالغفار آغا

تکا اِن کریمی ٹماٹو کری

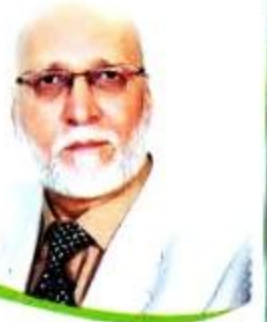
اجزاء

- بون لیس چکن : ½ کلو (بڑے کیوبز)
- پیاز : 2 عدد (چوپڈ)
- ادرک لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
- ہرا دھنیا (چوپڈ) : 1 کھانے کا چمچ
- آئل : حسب ضرورت

میری نیشن کے لیے

- دہی : ½ کپ
- املی پلپ : 1 چائے کا چمچ
- تکا مصالحہ : 1 کھانے کا چمچ
- نمک : حسب ذائقہ

کریمی ٹماٹو سوس

- ٹماٹو پیوری : 1 کپ
- کریم : ⅓ کپ
- لیموں کا رس : 2 کھانے کے چمچ
- نمک : ¼ چائے کا چمچ
- کالی مرچ پاؤڈر : ¼ چائے کا چمچ

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء دہی میں مکس کر لیں۔
- اب چکن پر لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- گرل پین میں چکن کو 7-5 منٹ گرل کریں۔
- پین میں آئل گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔
- اب ادرک لہسن پیسٹ ساتے کریں۔ ساتھ ہی چکن بھی شامل کر دیں۔
- ٹماٹو پیوری میں لیموں کا رس، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور کریم اچھی طرح سے مکس کر لیں۔
- اب چکن میں شامل کر کے 7-5 منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- پھر چولھے سے اتار لیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر گرم گرم سرو کریں۔

Special حکیم عبدالغفار آغا

مچھ کباب مصالحہ

اجزاء

قیمہ	:	½ کلو (اُبال لیں)
دہی	:	1 کپ
زیرہ پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
سبز الائچی پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
دارچینی پاؤڈر	:	¼ چائے کا چمچ
انڈا	:	1 عدد (پھینٹ لیں)
لونگ	:	2 عدد
پیاز	:	2 عدد (چوپڈ)
بریڈ کرمبز	:	½ کپ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
آئل	:	حسبِ ضرورت

ترکیب

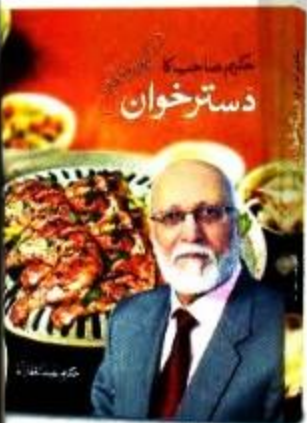
- قیمے میں انڈا، بریڈ کرمبز اور نمک مکس کرلیں۔
- آئل میں پیاز براؤن کر کے پیس لیں پھر دوبارہ آئل میں ڈال کر پکائیں۔ اس میں دہی پھینٹ کر ڈال لیں۔
- زیرہ پاؤڈر، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی، الائچی پاؤڈر، دارچینی پاؤڈر اور لونگ ڈال کر پکائیں۔
- قیمے کے اوول شکل کباب بنا کر مصالحے میں ڈال دیں۔
- دھیمی آنچ پر ڈھک کر آدھے گھنٹے کے لیے پکائیں۔ پانی خشک ہونے لگے تو چولہے سے اُتار لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

کباب کرسپی بنانے ہوں تو مصالحے میں ڈالنے سے پہلے شیلو فرائی کرلیں

exclusive INTERview

Haseena Moin

بشکریہ: عائشہ سلیم

حسینہ معین پاکستان کی مایہ ناز پلے رائٹر، ڈرامانسٹ اور اسکرپٹ رائٹر ہیں۔ پاکستان ڈراما انڈسٹری میں حسینہ صاحبہ اپنی مثال آپ ہیں۔ ان کے بارے میں انڈیا والے کہتے ہیں کہ ''حسینہ معین ہمیں دے دو تو ڈراموں میں پاکستان کو پیچھے چھوڑ دیں گے۔'' ان کے ڈرامے پاکستان کے علاوہ انڈین اور کئی ممالک کے چینلز پر بھی بے پناہ مقبول ہیں۔

پاکستان ٹیلی ویژن کی تاریخ ان کے لکھے ہوئے یادگار ڈراموں، ''ان کہی''، ''تنہائیاں''، ''دھوپ کنارے''، ''کرن کہانی''، ''آنسو'' سے جگمگاتی ہے۔ پاکستان ٹیلی ویژن کا پہلا اسکرپٹ پلے ''کرن کہانی''، پہلا رنگین ڈراما ''پرچھائیاں''، معاشرتی مسائل اور منصوبہ بندی کے متعلق پہلا ڈراما سیریل ''آہٹ'' انھی کے قلم سے لکھا گیا۔ ان کے لکھے ہوئے ڈرامے آج بھی یاد کیے جاتے اور مثال کے طور پر سامنے رکھے جاتے ہیں۔

حسینہ معین کے بلاخیز اسلوب میں یہ سقم کبھی نہیں آیا کہ ایک ہی ڈرامے

میں کردار بول رہا ہو اور پلاٹ نیچے جامد تلچھٹ بن بیٹھا ہو۔ اس کی وجہ ہے کہ وہ آرٹ ورک میں اپنے فن پارے کے تخلیقی کرب وحظ سے کبھی نا آشنا نہیں ہوتیں۔

حسینہ معین نے اپنے کیریئر کا آغاز تو 1970ء میں کیا تاہم ان کے عروج کو تا حال زوال نہیں۔ نہ ہی مستقبل میں ایسا سوچا جا سکتا ہے۔ ان کے لکھے ہوئے ڈراموں میں پرفارم کر کے کئی اداکاروں نے شہرت کی بلندیوں کو چھوا۔

ان کے ڈراموں میں خواتین مرکزی کردار ادا کرتیں اور زندگی کے ہر شعبے میں اپنا آپ منواتی نظر آتی ہیں۔

حسینہ معین پاکستانی ڈراما انڈسٹری کا قیمتی اثاثہ ہیں۔ اپنی محنت اور کامیابی کے بل بوتے پر وہ پرائڈ آف پرفارمنس، لائف ٹائم اچیومنٹ اور سول ایوارڈ بھی حاصل کر چکی ہیں۔ شائستہ لہجہ، شگفتہ مزاج اور خوش گوار شخصیت کی حامل محترمہ حسینہ معین سے کی گئی گفتگو پیش خدمت ہے۔

شیف اسپیشل: اپنی ابتدائی زندگی کے بارے کچھ بتائیں؟

حسینہ معین: میری پیدائش 20 نومبر 1941ء کو کان پور، انڈیا میں ہوئی۔ قیام پاکستان کے وقت ہم لوگ راولپنڈی شفٹ ہو گئے۔ کچھ عرصہ لاہور میں بھی گزارا۔ گریجوایشن اور ماسٹرز کی ڈگری کراچی سے حاصل کی۔

شیف اسپیشل: لکھنے کی طرف رجحان کیسے ہوا؟

حسینہ معین: بچپن میں میگزین میں بچوں کے لیے آرٹیکل لکھتی تھی۔ شوق پیدائشی تھا۔ میرے اساتذہ نے اس ضمن میں میری بہت رہنمائی اور حوصلہ افزائی کی۔

شیف اسپیشل: باقاعدہ لکھنا کب شروع کیا؟

حسینہ معین: میرا پہلا ڈراما آغا ناصر نے پروڈیوس کیا۔ تب میں سیکنڈ ایئر میں تھی۔ پہلے ہی ڈرامے کو ایوارڈ مل گیا۔ اس ڈرامے کے بعد ریڈیو والوں کو خطوط آنا شروع ہو گئے کہ مزید ایسے ڈرامے چلائے جائیں۔ اسٹوڈیو نائن کے لیے بھی ڈرامے لکھے۔ گریجوایشن تک میں نے 15-12 ڈرامے لکھے۔

شیف اسپیشل: آپ نے انڈین چینلز کے لیے بھی ڈراما لکھا؟

حسینہ معین: جی! ایک انڈین چینل کے لیے "تنہا" ڈراما لکھا۔ وہ بہت ہٹ ہوا۔ اس کے بعد دور درشن چینل پر "کشمکش" کے نام سے ڈراما آن ایئر ہوا۔ جہاں پاکستان کا نام لینا مشکل ہو، وہاں بھی پاکستان کے ڈرامے دیکھے جاتے ہیں۔

شیف اسپیشل: کہا جاتا ہے کہ انڈین فلم "حنا" کی اسٹوری آپ نے لکھی تھی؟

حسینہ معین: راج کپور میرے سے فلم لکھوانا چاہتے تھے۔ پہلے تو میں منع کرتی رہی لیکن ان کی بیماری کے بعد ان کے گھر والوں کی فرمائش پر میں نے فلم کے ڈائیلاگ لکھے۔ اس وقت پاک انڈیا تعلقات زیادہ بہتر نہیں تھے۔ پاکستانیوں کے جذبات مجروح نہ ہوں، اس لیے میں نے فلم میں اپنا نام شامل کرنے سے منع کیا۔ راج کپور شہناز شیخ کو فلم میں لینا چاہتے تھے لیکن شہناز نے بھی منع کر دیا۔ میرے کہنے پر انھوں نے زیبا بختیار کو فلم میں سائن کیا۔

شیف اسپیشل: پاکستانی فلم انڈسٹری کے لیے آپ نے کون سی فلمیں لکھیں؟

حسینہ معین: عثمان پیرزادہ کی ڈائریکشن میں "نزدیکیاں" فلم کے ڈائیلاگ لکھے۔ اس میں عثمان پیرزادہ اور ثمینہ پیرزادہ نے مرکزی کردار ادا کیے۔ دوسری فلم "کہیں پیار نہ ہو جائے" جاوید شیخ نے ڈائریکٹ کی تھی۔ اس میں شان، ریشم اور سلیم شیخ مرکزی کردار ادا کر رہے تھے۔

> "انڈیا والے کہتے ہیں کہ حسینہ معین ہمیں دے دو تو ڈراموں میں پاکستان کو پیچھے چھوڑ دیں گے"

شیف اسپیشل: کس ایکٹریس کے ساتھ زیادہ کام کیا؟

حسینہ معین: مرینہ خان کے ساتھ زیادہ کام کیا۔ ان کے ساتھ کیے گئے ڈرامے کامیاب بھی رہے۔

شیف اسپیشل: کیریئر کے آغاز سے اب تک، چینلز میں کیا فرق دیکھتی ہیں؟

حسینہ معین: اب ڈراموں کا معیار پہلے جیسا نہیں رہا۔ بہت سے چینلز محض پیسا کمانا چاہتے ہیں۔ اداکاری اور ہدایت کاری پر خاص توجہ نہیں دی جا رہی۔

شیف اسپیشل: آپ کے خیال میں آج کل کے ڈراموں میں کیا کمزوری ہے؟

حسینہ معین: موجودہ ڈراموں میں ٹیم ورک کی کمی ہے۔ ہر کوئی کامیابی کا سہرا اپنے سر سجانا چاہتا ہے۔ اداکار سمجھتے ہیں کہ ڈراما ان کے دم سے کامیاب ہے اور ڈائریکٹرز سمجھتے ہیں کہ وہ داد کے مستحق ہیں۔ ماضی میں ہم باہمی مشورے سے کام کرتے تھے۔ تب کام میں احساس کمتری یا برتری کا احساس نہیں ہوتا تھا۔ نہ ہی مالی مسائل کھڑے کیے جاتے تھے۔

شیف اسپیشل: آج کل کمرشلائزیشن کا دور ہے۔ اس بارے میں آپ کیا کہیں گی؟

حسینہ معین: آج کل روایت اور کلچر کے بجائے گلیمر کا فارمولا چلتا ہے۔ اسپونسرز کو چاہیے کہ وہ اپنی روایت اور تہذیب کے مطابق چیز کو کمرشلائز کریں تا کہ ہمارا معیار قائم رہ سکے۔

شیف اسپیشل: "تنہائیاں، نئے سلسلے" کیسا ڈراما تھا؟

حسینہ معین: "تنہائیاں" ماضی کا ایک شاندار ڈراما تھا۔ "نئے سلسلے" اس کا مقابلہ کر سکا یا نہیں، یہ سب جانتے ہیں۔ میں نے اس کی کچھ قسطیں لکھیں۔ بعد میں کچھ غیر متوقع تبدیلیوں کے باعث اپنا نام ہٹوا لیا۔ اس میں ایسی تبدیلیاں کی گئی جو میرے معیار سے کم تھیں۔

شیف اسپیشل: آپ نے زیادہ تر کن ڈائریکٹرز کے ساتھ کام کیا؟

حسینہ معین: شیریں خان، محسن علی، شعیب منصور کے ساتھ زیادہ کام کیا۔

شیف اسپیشل: آپ کے ڈراموں سے شہرت حاصل کرنے والے اداکار؟

حسینہ معین: قاضی واجد، شکیل، راحت کاظمی، طلعت حسین، جمشید انصاری، بہروز سبزواری، آصف رضا میر، نیلوفر، شہناز شیخ، مرینہ خان، زیبا بختیار، ثانیہ سعید۔

شیف اسپیشل: آپ کا مشغلہ؟

حسینہ معین: مجھے سفر کرنے کا بہت شوق ہے۔ سفر کرنے سے وژن بڑھتا ہے۔ دماغ کھلتا ہے۔ لوگوں کو دیکھ کر نئے آئیڈیاز ذہن میں آتے ہیں۔

> "جہاں پاکستان کا نام لینا مشکل ہو، وہاں بھی پاکستان کے ڈرامے دیکھے جاتے ہیں"

شیف اسپیشل: کوکنگ کا شوق ہے؟

حسینہ معین: کھانے کا شوق ہے۔ اٹالین اور جاپانی کھانے شوق سے کھاتی ہوں۔ باربی کیو بھی پسند ہے۔ گھر میں دعوت ہو تو ایک آدھی ڈش بنا لیتی ہوں۔

عالیہ نذیر
aliyah.nazir@yahoo.com
Aliyah Nazir

برج حوت

20 فروری تا 20 مارچ

حالات آپ کی مرضی کا رُخ اختیار کریں گے

نشان : دو مچھلیاں

عنصر : پانی

حاکم سیارہ : نیپچون، مشتری

سعد پتھر : نیلم یا سبزی مائل فیروزہ

مبارک دن : جمعرات

دوستی : سرطان، عقرب

شادی : سنبلہ

کاروبار : قوس، حمل

روحانیت : عقرب، دلو

ناموافق بروج : جوزا، سنبلہ، قوس

شخصیات

اسامہ بن لادن، الکا یاگنک، مائیکل اینجلو، جارج واشنگٹن، ششی کپور، اسٹالن، محسن حسن خان، عامر خان، نوشی گیلانی۔

خصوصیات

برج حوت دائرۃ البروج کا بارھواں اور آخری مگر بہترین برج ہے۔ حوت کی علامت دو مچھلیاں ہیں جو مخالف سمتوں میں سفر کر رہی ہیں۔ اس لیے حوت لوگوں کی زندگی میں بھی ایسا سفر جاری رہتا ہے۔ یہ برج سچی محبت، یقین اور روحانیت کا مظہر ہے۔ حوت لوگ حساس، جذباتی اور بے نیاز ہونے کے ساتھ ساتھ اپنی ایک گہری پُراسرار دنیا میں گم رہتے ہیں۔ یہ روایتی اور افسانوی قسم کی محبت کے قائل ہوتے ہیں۔ ان کی چھٹی حس اتنی تیز ہے کہ دوسروں کے خیالات تک پڑھ لیتے ہیں۔ ان کی آنکھوں سے آپ کو اتنا ضرور پتا چل جائے گا کہ آپ کا ان کی زندگی میں کیا مقام ہے۔ عموماً یہ بڑا ٹھنڈا مزاج رکھتے ہیں لیکن جب انھیں غصہ آ جائے تو پھر توبہ ہی بھلی۔ ماہرین علم نجوم انھیں عظیم قرار دیتے ہیں۔ ان کا وجدان بہت مضبوط ہوتا ہے۔ اگر انھیں احساس ہو کہ کچھ ہونے والا ہے تو وہ اکثر ہو جاتا ہے۔ اس لیے ان کے مشورے ضرور مان لینے چاہیے۔ حوت افراد کی حس مزاح ان کا ہتھیار ہے، جس کے ذریعے یہ لاجواب طنز کرنے کے ماہر ہوتے ہیں۔ یہ جمالیاتی حس سے عاری لوگوں کو قطعاً برداشت نہیں کر سکتے۔ حوت افراد پلاننگ کو بالکل پسند نہیں کرتے لیکن جب کوئی کام کرنا چاہیں تو انتہائی تفصیل، ذہانت اور باریک بینی سے کرتے ہیں۔ ان کی سب سے بڑی خامی ہے کہ گومگو کی کیفیت میں رہتے اور رکھتے ہیں۔

اگلے بارہ ماہ

اگلے بارہ ماہ میں آپ کو اپنے کاروبار، ملازمت یا جو بھی آپ کا ذریعہ روزگار ہے، اس پر توجہ دینا ہوگی۔ آپ suit of wands کے زیر اثر ہیں اور "Ace of wands" آپ کا حکمران کارڈ رہے گا۔ wands کے زیر اثر جو معاملات آپ کی زندگی میں اہم رہیں گے، وہ یہ ہیں: کیریئر اور روزمرہ کے معمولات، جون، جولائی اور اگست کا مہینا، تینوں آتشی برج یعنی حمل، اسد، قوس اور سال کے تمام ہفتے جو کہ 52 ہیں۔

آنے والے سال میں آپ کے لیے خود پسندی اور خواہشات کی تکمیل اہم ہوگی۔ آپ دولت کے حصول اور آمدنی میں اضافے کی خواہش کے برعکس سٹیٹس کو زیادہ اہمیت دیں گے۔ آپ کی زندگی کا یہ وہ دور ہوگا کہ جب بہترین خیالات بجلی کی سی تیزی سے ذہن میں آتے ہیں۔ یہ خیالات دنیا یا زندگی بدل دینے کی طاقت رکھتے ہیں۔ یہ بھی خیال رہے کہ wands ابتدائی حالت سے تعلق رکھتے ہیں۔ یعنی بیج کی طرح ہوتے ہیں۔ جنھیں پھلنے پھولنے کے لیے زرخیز زمین، حفاظت اور دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔

حوت افراد کے لیے اگلے بارہ ماہ تازگی، تخلیقی صلاحیتیں اور نئی محبت لیے ہوئے ہیں۔ ماحول میں شدت اور تیزی دکھائی دے رہی ہے۔ یاد رہے کہ نہ تو "ماضی" اور نہ ہی "مستقبل" کی کوئی اہمیت ہے۔ صرف اور صرف "حال" اور "حالیہ واقعات" اہم ہیں۔ یہ کارڈ ایسے نئے آغاز کو ظاہر کرتا ہے، جس کے نتائج بہترین ہو سکتے ہیں۔ رقص، موسیقی، پینٹنگ، سفر یا یوگا سے دلچسپی پیدا ہو سکتی ہے۔ کسی نئے مشغلے کا آغاز بھی ہو سکتا ہے۔ اس سال فیملی میں بھی کوئی نیا اضافہ دکھائی دے رہا ہے۔

تَبٰرَکَ الَّذِیْ جَعَلَ فِی السَّمَاءِ بُرُوْجًا وَّجَعَلَ فِیْهَا سِرٰجًا وَّقَمَرًا مُّنِیْرًا ۝ ☆...... بابرکت ہے وہ ذات جس نے بروج کو آسمان کی زینت بنایا اور سورج اور چاند کو روشن کیا (القرآن)

آپکے لئے کونسا سال، دن، مہینہ بہتر رہے گا؟ محبت، دولت اور دیگر معاملات میں کب کامیابی ملے گی؟

معروف ماہر فلکیات، روحانی اسکالر وحکیم **سید محمد علی قادری** سے راہنمائی حاصل کرتے ہیں۔

اسکے علاوہ **قادری صاحب** آپکے تمام دنیاوی (روحانی وجسمانی) مسائل کا حل قرآنی آیات اور اسماء الحسنٰی سے پیش کرتے ہیں۔

......☆ اسکالر صاحب! میں نے غربت کی وجہ سے بانڈ کے کھلنے کے لئے وظائف لئے تھے، 2 بار وظائف کرنے پر اللہ نے میری سن لی الحمدللہ دوسرا انعام نکل آیا۔ لوح کا کیا کروں کیا یہ لوح اگلی قرعہ اندازی کے لئے بھی کارآمد ہے۔ (اصغر۔ اوباڑو، سندھ)

...... بیٹا! واضح رہے کہ لوح بانڈ کے لئے نہیں دی جاتی بلکہ مالی تنگی دور کرنے کے لئے دی جاتی ہے، اگر آپ کے قرضوں کی ادائیگی کی صورت بن گئی ہے تو لوح کو ٹھنڈی کروادیں۔

......☆ بابا جانی! میرا بھائی بے گناہ قتل کے کیس میں قید ہے آپ کوئی ایسا عمل بتادیں کہ وہ بری ہوجائے، وہ ہمارے گھر کا اکیلا کفیل تھا اب فاقوں کی نوبت آگئی ہے۔ (سیانی۔ ڈی جی خان)

...... بٹی! بھائی سے کہیں کہ وہ سورۃ توبہ کی آخری 2 آیات کو روز رات سونے سے پہلے 21 مرتبہ پڑھے اور اگر یاد کرلے تو بہتر ہوگا، اور اس کا کثرت سے ورد کرے انشاءاللہ بری ہوگا۔

......☆ بابا! عملیات کی لائن سے میں تقریباً 10 سال سے چلے کررہا ہوں لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا شمع شبستان رضا بھی پڑھی، اب 2 سال ہوگئے کوئی چیز پیچھے لگ گئی ہے، ہر وقت تنگ کرتی ہے۔ میری نیند بھی غائب ہوگئی۔ اللہ کے واسطے کچھ کریں۔ (گامے۔ کھوئی رٹہ، کشمیر)

...... بیٹا! رجعت کے شدید اثرات ہیں، بغیر کسی استاد کے پڑھائی میں احتیاط نہ ہونے کے سبب گندی مخلوقات نے آپ پر تسلط کیا ہوا ہے، ان سے نجات کے لئے لوح تسخیر حفاظت ہمارے دفتر سے فون کرکے منگوالیں۔

......☆ پروفیسر صاحب! میرے پارٹنرز نے مجھ پر کیس کروادیا تھا، اور جب سے میں نے پارٹنرشپ ختم کی تب سے میرے گھر میں پریشانیاں آتی رہیں آپ سے بذریعہ email رابطہ ہونے پر آپ نے تعویزات کے اثرات بتائے اور لوح حفاظت بنا کردی، الحمدللہ وظیفے کی برکت سے تمام کیسز کا خاتمہ ہوا اور گھر میں خیر و برکت آگئی اور میرے پارٹنرز نے بھی پیسے دینے کا وعدہ کرلیا اب مزید وظیفہ پڑھنا ہے؟ (راجہ سلطان۔ مظفر آباد، کشمیر)

...... اللہ کا شکر ادا کریں، وظیفہ 41 دن مزید پڑھیں۔

......☆ انکل! میں نے سویڈن سے آپ سے بیروزگاری کا مسئلہ بیان کیا تھا آپ نے لوح حصار بنا کردی، 2 بار وظیفہ کرنے پر مسئلہ حل نہ ہوا آپ نے بڑی امید دلائی، تیسری بار وظیفے کو 10 ہی دن ہوئے تھے کہ اچھی جگہ جاب کی آفر آگئی جاب کو 3 ماہ ہی ہوئے کہ تنخواہ بھی بڑھادی گئی، میں کس منہ سے آپ کا شکریہ ادا کروں۔ (ظہیر شاہ، سویڈن)

...... کرم ہے اس مالک کا کہ جس نے کلام پاک میں کیے گئے وعدے کو پورا فرمایا، آپ بھی اللہ ہی کا شکر ادا کریں۔

......☆ بابا جی! آپ سے آج سے 3 سال قبل اپنی بہن کے رشتے کے لئے رابطہ کیا تھا، آپ نے بندش بتائی تھی اور لوح اور وظائف دیئے تھے الحمدللہ وظیفہ پورا ہوتے ہی اللہ نے معقول رشتہ بھیج دیا تھا اور اب ان کی شادی کو 2 ماہ ہوگئے دعا فرمائیں کہ اللہ جلد اولاد کی دولت سے نوازے آمین (فرح ناز۔ راولپنڈی کینٹ)

...... اللہ کا شکر ادا کریں اور لوح کو بہتے پانی میں ٹھنڈا کروادیں۔

......☆ انکل! میں انتہائی غریب آدمی ہوں، بچوں کی 2 وقت کی روٹی پوری کرنا مشکل ہورہی ہے، کوئی عمل یا وظیفہ دیں، مہربانی کرکے دیکھیں یہ میرے ساتھ کیا ہورہا ہے؟ (محمد دین۔ ماتلی، سندھ)

...... بیٹا! اللہ آپ کی تمام پریشانیاں دور فرمائے (آمین) آپ چلتے پھرتے اٹھتے بیٹھتے ہر حال میں کثرت سے "یا نافع یا غنی" پڑھتے رہیں، جلد از جلد غیبی خزانے کی راہیں کھلیں گی۔

......☆ انکل! آپ کا نمبر میرے چاچو جو اسپین میں ہوتے ہیں انہوں نے دیا تھا میں اپنے تایا کے بیٹے سے شادی کرنا چاہتی تھی میرے ابو کا انتقال ہوگیا تھا امی کی چاہت میرے خالہ زاد سے شادی کی تھی رابطہ ہونے پر آپ نے لوح تسخیر نجات دی الحمدللہ وظیفے کے دوران ہی اللہ نے میرے گھر والوں کی زبان بند کردی اور آپکی ہدایت کے مطابق وظیفے کے ختم ہوتے ہی تایا کے گھر سے رشتہ آیا اور طے ہوگیا، میری شادی کو 2 ماہ ہوئے اب امی اور سوتیلے ابو ہمیں تنگ کررہے ہیں کہتے ہیں کہ ہمیں سمجھ نہیں آتا کہ ہم نے ہاں کیسے کردی تھی تم فوراً اس سے طلاق لے لو نہیں تو ہم اسے مار ڈالیں گے کچھ کریں انکل؟ (ن، ر۔ جنوبی پنجاب)

...... بٹی! آپ لوح حفاظت بنوالیں۔

......☆ بابا جی! میں نے آپ سے 2 سال قبل رابطہ کیا تھا میرے شوہر بے اولادی کے سبب دوسری شادی کرنے اور مجھے چھوڑنے پر تلے ہوئے تھے آپ نے لوح تسخیر قدوس بنا کردی وظیفے کی برکت سے اب میرے شوہر بہت اچھے ہوگئے ہیں، اور الحمدللہ میں 5 ماہ کے حمل سے ہوں۔ اب لوح کا کیا کروں؟ (م، ب۔ باغ، کشمیر)

...... بٹی! لوح کو پاک بہتے پانی میں ٹھنڈا کروادیں۔

......☆ پیر صاحب! میں نے شیف رسالے میں آپ کا کالم پڑھکر آپ سے اپنا مسئلہ بذریعہ email بیان کیا تو آپ نے میری 5 سال سے کی مستقل بیماری کے لئے لوح شفاء اور دوا بنا کردی، 2 ماہ کے مسلسل وظیفے اور دوا کے استعمال کی برکت سے اب میں اپنے آپ کو صحت مند پاتا ہوں آگے کے لئے کیا حکم ہے؟ (نعیم۔ اوگی، مانسہرہ)

...... دوا کی اب ضرورت نہیں، 27 دن وظیفے کو جاری رکھیں۔

......☆ انکل! میری عمر 38 سال ہے ابو معذور ہیں، مناسب رشتہ آجائے وظیفہ بتادیں؟ (نیلم۔ لاہور)

...... بٹی! 2 تسبیح "یا قائم یا سمیع" کی پڑھیں 11 روز تک اول آخر 7 بار درود پاک کے ساتھ۔

......☆ بابا! میں نے 1 سال قبل آپ سے اپنے بزنس جو کہ بالکل ختم ہونے کے قریب تھا کے لئے لوح مراد خاص لی تھی معذرت کے ساتھ وظیفہ ختم ہونے کے بعد میں آپ سے رابطہ نہ رکھ سکا اللہ نے لوح اور وظیفے کی برکت سے ایسا ہاتھ پکڑا کہ مجھے سر کھجانے کا بھی ٹائم نہیں ملا میں اپنا بزنس اب پنڈی میں بھی شروع کرنا چاہ رہا ہوں حساب لگا کے بتادیں؟ (مشتاق۔ منڈی جہانیاں)

...... بیٹا! رب کا شکر ادا کریں، صدقہ دیں اور اللہ کا نام لے کر پنڈی میں بھی شروع کردیں، بہتر رہے گا۔

......☆ میں نے بانڈ کے لئے لوح غنی لی تھی انعام نکل آیا اور الحمدللہ قرضے بھی ادا ہوگئے۔ (عبدالباسط، خانیوال)

...... مبارک ہو! اب کچھ مال غریبوں پر بھی تقسیم کریں۔

☆......☆......☆

ہدایات :- اگر خط لکھ کر مسئلہ بیان کرنا ہو تو خط لکھتے وقت اپنا مکمل نام اپنی والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش ضرور لکھیں، خط کے ساتھ جوابی لفافہ بھی روانہ کریں، خط ہاتھ سے تحریر کریں، فوٹو کاپی کیے ہوئے یا کمپیوٹر پرنٹ کیے ہوئے خطوط کا جواب نہیں دیا جاتا۔ لوگوں کے مسائل کے سننے کا وقت صبح **11** سے شام **6** بجے تک کا ہے، بروز جمعۃ المبارک چھٹی ہوتی ہے، ان اوقات کے علاوہ معمولات کا وقت ہے، نماز کے اوقات میں فون کرنے سے گریز کریں۔ (اوپر درج کئے گئے سوالات کے جوابات میں دیئے جانے والے وظائف نام اور کیفیات کے حساب سے ہوتے ہیں، لہٰذا اپنے طور پر وظائف کرنے کی بجائے فون پر رہنمائی ضروری ہے)

خط کے رابطے کیلئے:- **سید محمد علی قادری** A-911، سیکٹر B-11، نارتھ کراچی، بالمقابل نارتھ کراچی ٹیلی فون ایکسچینج، کراچی۔

email :- mashaalerah@gmail.com ..... mashaaleraah@gmail.com

Mobile:- 0333 - 2254335 0331-2491201

حمل Aries (21 مارچ تا 20 اپریل)

آپ کے لیے یہ ایک ہنستا، مسکراتا اور دوستی پر مشتمل مہینا ہے۔ اس ماہ آپ two of cups کے زیر اثر ہیں۔ یہ کارڈ نئی محبت اور شراکت داری کے آغاز کے ساتھ ساتھ اختلافات اور غلط فہمیاں ختم ہونے کو ظاہر کرتا ہے۔ اس ماہ آپ کی توجہ دلی معاملات اور اہم تعلقات پر مرکوز رہے گی۔ آپ کسی خوب صورت احساس میں کھوئے رہیں گے۔ یوں لگتا ہے کہ جیسے کوئی روحانی طاقت آپ کو راستا دکھا رہی ہے کہ تمام تعلقات کو کیسے مضبوط کیا جائے۔ البتہ ایک احتیاط کی ضرورت ہے۔ دوسروں میں اپنا آپ تلاش کرنے کے بجائے لوگوں کو ویسے ہی دیکھیں جیسے کہ وہ ہیں۔ اپنی انا کو ایک طرف رکھ کر دوسروں کی حوصلہ افزائی کریں۔ کیریئر کے حوالے سے اس ماہ ایسے لوگوں سے ملاقات کا امکان ہے، جن کے ساتھ اچھی ہم آہنگی پیدا ہوگی اور کام کرنا آسان ہوجائے گا۔ حمل افراد ذرا مشکل سے ہی اچھے ٹیم ممبر ثابت ہوتے ہیں۔ ٹیم ورک میں جلد ہی ان کے معاملات بگڑنے لگتے ہیں۔ تاہم اس ماہ صورت حال مختلف ہوسکتی ہے۔ کیوں کہ اب کی بار ذہنی ہم آہنگی دکھائی دیتی ہے۔ آپ کو آپ جیسے ہی لوگ مل سکتے ہیں۔

حمل افراد کے لیے یہ ماہ کامیابیاں سمیٹنے کا ہے۔ آپ کی تخلیقی صلاحیتیں عروج پر نظر آتی ہیں۔ خاص طور پر وہ لوگ جو اپنا کاروبار کررہے ہیں، اُن کو بہت سے ایسے مواقع دستیاب ہوں گے جن سے ترقی کا گراف تیزی سے بلند ہوگا۔ آپ کو قول و فعل کے تضاد سے بچنا ہوگا۔ دل اور آنکھیں کھول کر رکھیے۔ نہ خود وعدہ خلافی کریں اور نہ ہی کسی دوسرے کو کرنے دیں۔ وگرنہ ایسا وقت بھی آسکتا ہے کہ جب دو لوگوں، ملازمتوں یا حالات میں سے کسی ایک کا زبردستی انتخاب کرنا لازمی ہوجائے۔

ثور Taurus (21 اپریل تا 20 مئی)

اس ماہ آپ جس کارڈ کے زیر اثر ہیں وہ ایک سے زیادہ امکانات کو ظاہر کرتا ہے۔ مگر ان میں سے کوئی بھی موقع ہاتھ نہیں آتا۔ لہٰذا آپ کو خوش فہمی کی دلدل سے بچنا ہوگا۔ آپ اُس کامیابی کے احساس سے قبل از وقت خوش دکھائی دیتے ہیں جو حقیقت میں کم اور خیالوں میں زیادہ ہے۔ حتمی فیصلوں یا اعلانات سے پہلے تھوڑا انتظار کرلیں۔

آپ کو ہر طرح کی کنفیوژن سے بچنے کی ضرورت ہے۔ اس ماہ مواقع اتنے زیادہ ہیں کہ آپ سمجھ نہیں پائیں گے۔ آپ کو بہت ساری سمتوں سے پکارا جائے گا۔ جس کے باعث آپ کی ذہنی توانائی بکھر سکتی ہے۔ آپ وہ بننے کی کوشش نہ کریں، جو آپ نہیں ہیں۔ حقیقت پسندی ثور افراد کا شیوہ ہے۔ تھوڑا انتظار کرلیں۔ دُھند خود ہی چھٹ جائے گی۔ فوری طور پر کوئی فیصلہ بھی نہ کریں۔ آپ سے کوئی غلط فیصلہ سرزد ہوجانے کے امکانات زیادہ ہیں۔ وسط مارچ کے بعد آپ کے لیے اچھا وقت شروع ہوجائے گا۔ آپ جس کام میں ہاتھ ڈالیں گے، وہ کامیاب ہوگا۔ خواہشات پوری ہوں گی۔ کامیابی خود چل کر آپ کے پاس آئے گی۔ بشرطیکہ آپ جھوٹے وعدوں، سبز باغ اور غیر یقینی حالات میں حقیقت پسندی کا مظاہرہ کرتے ہوئے اپنی قوت ارادی سے زمین پر مضبوطی سے قدم جما کر رکھیں۔

جوزا Gemini (21 مئی تا 21 جون)

اس ماہ آپ The Tower کارڈ کے زیر اثر ہیں۔ اس کارڈ میں بہت ہلچل، انرجی اور تحریک ہے۔ آپ کی زندگی کے کسی نہ کسی محاذ پر ایسا سماں ہوگا کہ جہاں نئے دور کے آغاز کی خاطر پرانا سسٹم ختم ہوجائے گا، یا کردیا جائے گا۔۔۔ آپ کو اپنی زندگی کے خارجی پہلوؤں کا سنجیدگی سے جائزہ لینا ہوگا۔ یہ وہ وقت ہے کہ جب آپ کو اپنی زندگی پر ایک تحقیقی نظر ڈالنی ہے۔ کوئی ایک پہلو، محاذ یا حصہ ایسا ہے جسے اصلاح یا مرمت کی ضرورت ہے۔ یہ ایسا ہے کہ جیسے کسی چیز کا صرف بوجھ ہی باقی ہے اور فائدہ کوئی نہیں۔ بالکل ایسے جیسے ہاتھ کا کوئی اکھڑا ہوا ناخن، جسے جلد سے جدا کیے بغیر تکلیف سے نجات حاصل نہیں کی جاسکتی۔ ترمیم، ردوبدل یا اصلاح بے حد ضروری ہے۔ آپ کو لچک دار رویے اور کھلے ذہن کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔

آپ کے لیے یہ مہینا ''یک دم'' اور ''اچانک'' تبدیلی کا ہے۔ کوئی اہم تبدیلی نظر آتی ہے جو گہری نفسیاتی یا واقعاتی ہوسکتی ہے۔ آپ اچانک کوئی کیریئر شروع کرسکتے ہیں۔ اپنی جاب چھوڑ سکتے ہیں یا کوئی نیا شوق بھی پال سکتے ہیں۔

دفتری معاملات بھی سنجیدہ نظر آتے ہیں۔ آپ کے اردگرد موجود لوگوں کے معاملات میں سے کوئی اسکینڈل اچانک سامنے آسکتا ہے۔ خود کو سیاست اور کسی کی سائیڈ لینے سے دور رکھیں۔ صرف ناظرین کی طرح حالات کا جائزہ لیں۔ اپنے رویے کو لچک دار رکھیے۔ وفاداریاں بدلنی پڑیں تو کوئی حرج نہیں۔ وقت کے ساتھ چلیں اور وقت کا ساتھ دیں۔

سرطان Cancer (22 جون تا 23 جولائی)

اس ماہ آپ کا سامنا مختلف النوع مسائل سے رہے گا۔ اس میں نئے کاموں کا آغاز بھی ہے اور پرانے کاموں کا انجام بھی۔ آپ کو بجٹ بنانے میں بھی احتیاط کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔ دراصل آپ کی زندگی میں یہ فیصلوں کا وقت ہے۔ خاص طور پر معاشی معاملات میں حتمی نتائج پر پہنچنا ہوگا۔ آپ کی زندگی کے اس علاقے کو توازن کی ضرورت ہے۔ معمول سے زیادہ کام کرنے کی ضرورت بھی ہے تاکہ غیر متوقع اخراجات کی ادائیگی ممکن ہوسکے۔ جلد ہی کسی مالی امداد کی صورت پیدا ہوسکے گی۔ جس سے حالیہ اخراجات یا پروجیکٹ میں مدد مل جائے گی۔ مدد تو مل جائے گی لیکن معاملہ ''اس کی ٹوپی اُس کے سر'' والا دکھائی دیتا ہے۔ اس ضمن میں چیزوں کو بیچ کرنے کی ضرورت ہے۔ ایک بات یاد رکھیے گا کہ آپ کو تقدیر ''ایک موقع اور'' دے گی۔ اس دوسرے موقع کو گنوانا آنے والے دنوں میں مشکلات کا باعث بن سکتا ہے۔ وہ سرطان افراد جو اپنا کاروبار کرتے ہیں، آمدن کے اتار چڑھاؤ کا شکار رہیں گے۔ اس ماہ محبت کے معاملات بھی توجہ مانگتے ہیں۔ آپ کے اردگرد کچھ لوگ دل لگی کے موڈ میں ہیں۔ کسی کے بارے میں واضح فیصلہ کرنے سے قبل جو جیسا ہے، اُسے ویسا ہی رہنے دیں۔

اسد Leo (24 جولائی تا 23 اگست)

اس ماہ آپ گیارھویں ٹرمپ "Justice" کے زیر اثر ہیں۔ اس کا موضوع ''توازن کو منطق کے ذریعے حاصل کرنا'' ہے۔ آپ کو صحیح اور غلط کے درمیان درست فیصلہ کرنا ہوگا۔ تمام جذبات کو بالائے طاق رکھتے ہوئے، آپ منصف کی پوزیشن پر نظر آتے ہیں۔ آپ کو عدل کرنا ہوگا۔ یہ بہت معمولی بات بھی ہوسکتی ہے اور بہت اہم معاملہ بھی۔ تاہم جو بھی ہو، اسے سنجیدگی سے لیجیے گا۔ کیوں کہ یہ معاملات کے درست ہونے کا نقطہ آغاز ہے۔ آپ زندگی کے اس دور میں قدم رکھنے جا رہے ہیں، جس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ ''جو بوؤ گے وہی کاٹو گے۔'' دھیان رہے کہ فی الوقت آپ اپنے مستقبل کا بیج بونے جا رہے ہیں۔ یہ وقت ابھی کئی ماہ چلے گا۔ مگر آغاز یہیں سے ہوگا۔ آپ کو ہر قدم سوچ کر اٹھانا ہے۔ حساب کتاب، قانون اور اصولوں کے مطابق چلیں۔ آنے والے دنوں میں لگتا ہے کہ آپ کچھ معاہدات پر دستخط کرنے جا رہے ہیں۔ کچھ اہم معاملات سنجیدہ یا قانونی صورت اختیار کرسکتے ہیں۔

سُنبلہ Virgo (24 اگست تا 23 ستمبر)

اس ماہ آپ کے اندر احساسِ تنہائی سر اٹھاتا نظر آتا ہے۔ آپ غیر محفوظ سوچوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔
آپ نے شاید بلاوجہ اور غیر ارادی طور پر کچھ پرانے جذباتی زخم کھرچ لیے ہیں۔ جو ہاتھ سے نکل گیا یا ماضی کا حصہ بن گیا، اس کی یاد کی بازگشت ذہن کو الجھائے رکھے گی۔ دراصل آپ نے اپنے اندر کچھ دروازے بند کر لیے ہیں۔ پچھلے ماہ بھی آپ کچھ ایسی سوچوں سے گزر رہے ہیں، جو اب تنگ کر رہی ہیں۔ ان سوچوں کے سرے کو تلاش کر کے اس پر نئے سرے سے غور کریں۔ طبیعت بحال ہو جائے گی۔ آپ جان بوجھ کر خود کو پریشان کر رہے ہیں۔ اس پریشانی کی نہ تو آپ کو ضرورت ہے اور نہ ہی خواہش۔ آپ نے اپنے تمام معاملات اور جذبات کو بے حد قابو میں رکھا ہوا ہے۔ اپنی ذات کو رہائی دیں۔ آپ کے لیے یہ مہینا مجموعی طور پر بہت اچھا ہے۔ کامیابیاں، خوشیاں، دوستیاں اور محبت سب ہے۔ لیکن آپ بے کار سوچوں میں وقت ضائع کر رہے ہیں۔ آپ نے اپنی منزل کے حصول کے لیے جو پلاننگ کی ہے، وہ کامیابی سے ہم کنار ہونے والی ہے۔ جلد ہی استحکام کا دور شروع ہوگا۔

میزان Libra (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

آپ کے لیے یہ مہینا بہت خوب صورت انداز میں شروع ہوگا۔ یوں جیسے کسی پرندے کو پنجرے سے آزادی مل جائے۔ آپ کا دل اور دماغ آزاد فضاؤں میں پرواز کرتا دکھائی دے رہا ہے۔ خاص طور پر آپ کا ذہن بہت اونچا اڑتا نظر آتا ہے۔ اس ماہ آپ The Magician کارڈ کے زیرِ اثر ہیں۔ اس کے تحت نئے آغاز کے لیے بہترین وسائل مہیا ہوں گے۔ آپ بہترین انداز میں دنیا کے سامنے آئیں گے۔ آپ میں آگے بڑھنے کا ایک جنون نظر آتا ہے۔ اس جنون کے ساتھ ساتھ زندگی میں مقصدیت بھی پیدا ہوگی۔ آپ ایسے دور میں قدم رکھ رہے ہیں جہاں آنے والے وقت میں منزلوں کی نشاندہی بھی ہوگی اور ان تک پہنچنے کی تدابیر بھی ظاہر ہوں گی۔ مدتوں بعد آپ اپنے فنِ تحریر و تقریر کا استعمال کریں گے۔ اس میں آپ کی لاجواب حسِ مزاح بھی شامل ہوگی۔ اب صرف اپنا آپ منوانے کی ضرورت ہے۔ آپ نے اس ماہ جس دور میں قدم رکھا ہے، وہاں کامیابی حاصل کرنے کے تمام مواقع موجود ہیں۔ لہٰذا اب دفاعی انداز ترک کر کے جارحانہ انداز اپنائیے اور جرأت مندانہ پہل کیجیے۔ آپ کی ذہنی برتری دنیا پر ثابت ہوگی۔

عقرب Scorpio (24 اکتوبر تا 22 نومبر)

کئی ماہ بعد آپ کے لیے اچھا وقت آیا ہے۔
اس ماہ آپ The Lovers کارڈ کے زیرِ اثر ہیں۔ اس کا موضوع ''محبت اور شراکت داری'' ہے۔ آپ کے اندر ایک عجیب سی روحانی آسودگی پیدا ہوگی۔ ایک قبولیت ہے جو آپ کے اندر اترتی نظر آتی ہے۔ دل اور دماغ دونوں ایک ہی سائیڈ پر نظر آتے ہیں۔ آپ کو محسوس ہوگا کہ کہیں کوئی کمی یا سقم نہیں ہے۔ آپ خوش باش انداز میں زندگی کے ساتھ چلتے دکھائی دے رہے ہیں۔ یہ سکون اور آسودگی دراصل محبت کا نتیجہ ہے۔ آپ محبت سے سرشار ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ یہ رومانوی یا فلمی محبت ہو۔ یہ تو بس ایک جذبہ ہے جو آپ کے اندر ہے۔ جس کی مہک آپ کے اردگرد ہے۔ آپ کے تمام تعلقات بہتر ہوتے دکھائی دیتے ہیں۔ اس ماہ آپ کو بہت سی چیزیں کلک (click) کر رہی ہیں۔ یہ احتیاط کریں کہ فیصلوں، وعدوں اور معاہدوں پر دل اور جذبات حاوی نہ ہوں۔ کہیں نہ کہیں آپ منطق اور استدلال کا ساتھ چھوڑتے نظر آتے ہیں۔ یا پھر آپ اپنے رویے کو ضرورت سے زیادہ لچک دار کر لیں گے۔ خیر ایسا ہونے دیں کیوں کہ کبھی کبھی ہواؤں میں اڑنا بھی اچھا ہوتا ہے۔

قوس Sagittarius (23 نومبر تا 22 دسمبر)

اس ماہ آپ "King of Cups" کے زیرِ اثر ہیں۔ اس کا موضوع ''محبت، طاقت اور گہرائی'' ہے۔ آپ کی تخلیقی، وجدانی اور روحانی صلاحیتیں اپنے عروج پر نظر آتی ہیں۔ خود کو پھلنے پھولنے کا موقع دیں۔ آپ کے اندر جو ابھر رہا ہے، اسے پنپنے دیں۔ اپنے وجدان اور چھٹی حس پر یقین رکھیے۔ آپ اپنے خیالات کو پسِ پشت ڈالتے نظر آتے ہیں۔
اس ماہ بہت سے لوگ آپ کی مدد اور ہمدردی کے طالب ہوں گے۔ لگتا کچھ یوں ہے کہ آپ اپنے آپ پر اور اپنی ضروریات پر دوسروں کو ترجیح دیں گے۔ اس ماہ آپ کا دل چاہے گا کہ کچھ نئے علوم میں مہارت حاصل کی جائے۔ آپ کی سوچیں آپ کو کچھ نیا سیکھنے پر اکسائیں گی۔ نئی ملازمت، کاروبار یا پروجیکٹ کے آغاز کے واضح امکانات ہیں۔ معاملاتِ محبت توجہ طلب ہیں۔ خاص طور پر قوس خواتین توجہ کا مرکز بنی رہیں گی۔ انھیں جس سے محبت ہے، وہ بھی شاید انہی کا منتظر پایا جائے۔ قوس مرد کام کو تعلقات پر ترجیح دیتے نظر آتے ہیں۔ جس کے باعث الجھنیں پیدا ہو سکتی ہیں۔ مجموعی طور پر قوس افراد کو فوری طور پر توجہ اور پیار کی ضرورت ہے۔

جَدی Capricorn (23 دسمبر تا 20 جنوری)

اس ماہ جدی افراد کی زندگی میں ''ایکشن''، ''تیزی'' اور ''ترقی'' دکھائی دے رہی ہے۔ اس ماہ حالات بہتر ہوں گے۔ کوششیں بار آور رہیں گی۔ معاملات سلجھ جائیں گے۔ نئے راستے بنیں گے۔ آپ کی زندگی میں اس ماہ خبریں، خطوط، ای میلز، فون کالز یعنی ہر طرح کی مواصلات اہم رہیں گی۔ یہاں سے ہی امید اور مثبت تبدیلی کا آغاز بھی ہو سکتا ہے۔ نئے لوگ زندگی میں داخل ہوں گے اور سوشل لائف میں اضافہ ہوگا۔ اس ماہ آپ کی زندگی میں نشر و اشاعت بہت اہم دکھائی دے رہی ہے، جس کے باعث کاروباری حالات میں بہتری اور نیا پن پیدا ہونے کے ساتھ ساتھ کسی نئی محبت کا اچانک آغاز بھی ہو سکتا ہے۔ رومانس کے حوالے سے آپ اس ماہ اچھے دور میں داخل ہو رہے ہیں۔ ایک اور محاذ بھی بہت اجاگر ہے اور وہ ہے آپ کے اردگرد جنگ کی تیاری۔ لوگ آپ کے ساتھ جنگ کرنے کے موڈ میں ہیں۔ یوں جیسے کوئی ہر قیمت پر جھگڑا کرنا چاہتا ہو۔ آپ کو چند لوگوں کی تلخ مزاجی جھیلنا ہوگی۔

دلو Aquarius (21 جنوری تا 19 فروری)

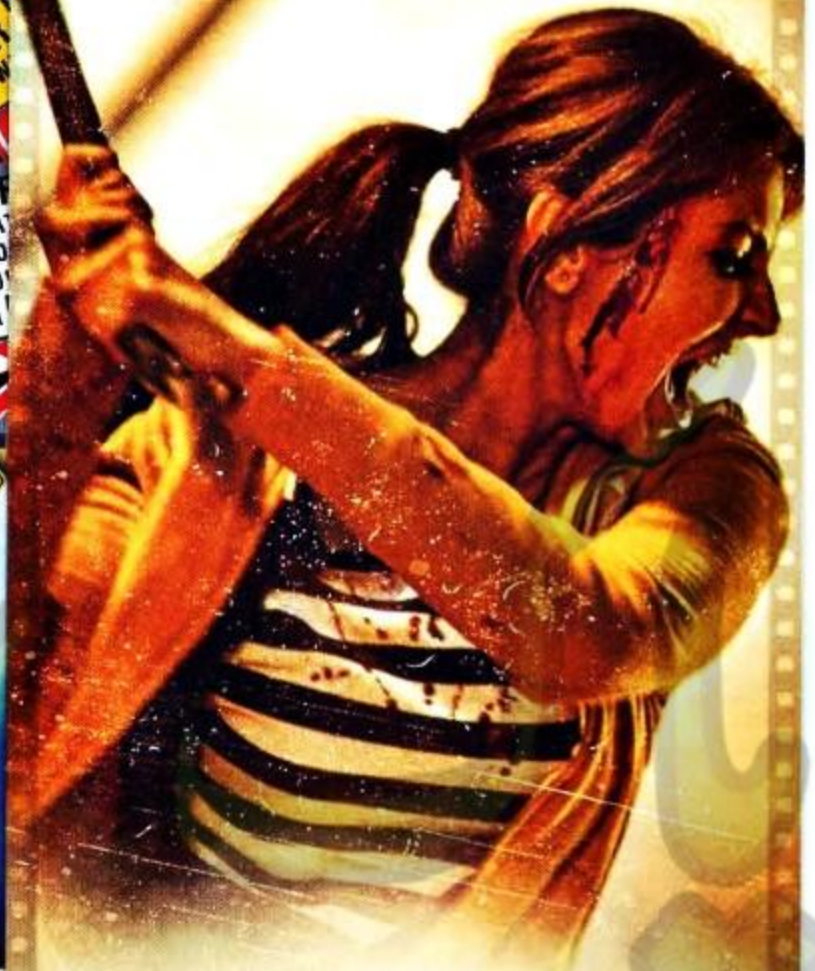
یہ مہینا دلو افراد کے لیے بے حد اہم دکھائی دیتا ہے۔ یہ ماہ گھر والوں کے ساتھ خوش گوار تعلقات کے علاوہ کاروباری عروج اور بہت زیادہ کامیابی کو ظاہر کرتا ہے۔ آپ کے لیے اہمیت صرف کامیابی کی ہے، دولت کی نہیں۔ آپ کو خوابوں کی تکمیل اور انا کی تسکین چاہیے۔ آپ پر کام کا جنون بھی سوار ہو سکتا ہے۔ آپ کی توجہ ایک آئیڈیا پر فوکس ہے، جس کے باعث زندگی کے دوسرے اہم حصے متاثر یا نظر انداز ہو سکتے ہیں۔ آپ نے جس بھی شے کو منزل سمجھ لیا ہے، اسے حاصل کر کے رہیں گے۔ لگتا بھی یہی ہے کہ کامیابی آپ کے بہت قریب ہوگی۔ یہ کامیابی آپ کی ذہانت اور انصاف کا ثمر ہے۔ آپ صرف اپنا مقصد حاصل کرنا چاہتے ہیں اور اس کے لیے نہ تو کسی کو دھوکا دیں گے اور نہ ہی کسی کے ساتھ ناانصافی کریں گے۔
اس ماہ آپ کی صاف گوئی بھی عروج پر نظر آتی ہے۔ آپ ہر طرح کے الجھاؤ کو تسلیم کرتے ہوئے حقیقت پسندی سے قدم اُٹھاتے نظر آتے ہیں۔

حوت Pisces (20 فروری تا 20 مارچ)

حوت افراد کے لیے تو یہ بہت اچھا مہینا ہے۔
اس ماہ آپ "The Sun" کے زیرِ اثر ہیں۔ اس کا موضوع ''خوشی کا نیا دور'' ہے۔ یہاں خوشی، معصومیت اور کامیابی ہے۔ اگر آپ حقیقی انداز میں بلاتعصب دیکھیں تو آپ کو اپنی زندگی میں بے فکری، خلوص، اپنائیت، آزادی، طاقت اور مقصدیت نظر آئے گی۔ یہاں سے آپ کی زندگی کا وہ دور شروع ہوگا جہاں معاشی حالات بہتر ہوں گے۔ یہ زندگی کو انجوائے کرنے کا وقت ہے۔ سوشل سرگرمیاں اپنے عروج پر ہو سکتی ہیں۔ آپ نے جو بھی مقصد حاصل کرنا ہے، اس کی پلاننگ کا یہ بہترین وقت ہے۔ اس سلسلے میں آپ کو بہت اچھی مدد، رائے یا مشورہ حاصل ہو سکتا ہے۔ یعنی بہترین دور کے آغاز کے لیے آپ کو مدد فراہم رہے گی۔ خاص طور پر وہ لوگ جو زمین سے وابستہ کاروبار کرتے ہیں مثلاً پراپرٹی ڈیلنگ، باغبانی، کھیت کھلیان وغیرہ، اُن کے لیے یہ بہت اچھا وقت ہے۔ اناج اور پھل کی پیداوار بہترین ہو سکتی ہے۔ کسان بہترین فصل حاصل کر سکتے ہیں۔ محبت کے معاملات میں شادی کی جانب واضح اشارہ ہے۔ حالیہ تعلق میں نئی تازگی پیدا ہو سکتی ہے۔

movie CLUB

Dilliwaali Zaalim Girlfriend

چندر کور کی ڈائریکشن اور ترن پریت کی پروڈکشن میں بننے والی یہ رومانس کامیڈی فلم اس ماہ ریلیز ہورہی ہے۔ فلم میں دیوندو شرما، جیکی شروف اور پراچی مشرا اہم کردار ادا کررہے ہیں۔ جب کہ یویوہنی سنگھ بھی اسپیشل اپیئرینس میں دکھائی دیں گے۔ دیوندو اس فلم میں IAS افسر کا کردار ادا کررہے ہیں، جو اپنی گرل فرینڈ پراچی مشرا کو خوش کرنے کے لیے ایک کمپنی سے قرض لیتا ہے۔ تاہم وہ مقرر کردہ وقت میں قرض واپس ادا نہیں کر پاتا۔ جس کی بنا پر اسے مالی تنگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس صورت حال میں اس کی گرل فرینڈ کا کیا ری ایکشن ہوتا ہے؟؟ یہ تو راز کی بات ہے۔ فلم کا میوزک خاص کر ہنی سنگھ کا Birthday Bash ابھی سے خاصا مقبول ہوچکا ہے۔

Main aur Charles

یہ کرائم تھرلر فلم اس ماہ سینما اسکرین کی زینت بننے جارہی ہے۔ فلم کی اسٹوری ایک سیریل کلر (serial killer) چارلس سوبھراج (Charles Sobhraj) کی حقیقی زندگی پر مشتمل ہے۔ فلم میں چارلس کا کردار رندیپ ہودا ادا کررہے ہیں۔ ان کے علاوہ عادل حسین اور ریچا چڈھا بھی اہم کردار ادا کریں گے۔

فلم کی ڈائریکشن پراوال رامن اور پروڈکشن راجو چڈھا، امیت کپور اور وکرم کھاکھر کی ہے۔ رندیپ ہودا کو چارلس سوبھراج کی طرح دکھائی دینے کے لیے اپنی لکس پر خاصی توجہ دینا پڑی جو کہ ان کے گیٹ اپ سے بھی ظاہر ہے۔

ANUSHKA SHARMA IN

NH10

فلم PK کی ریلیز کے بعد آج کل انوشکا شرما ورلڈکپ کے حوالے سے میڈیا میں خاصی ''اِن'' ہیں۔

نودیپ سنگھ کی ڈائریکشن اور phantom films کی پروڈکشن میں بننے والی ان کی یہ فلم بھی اس ماہ ریلیز کی جارہی ہے۔ یہ فلم انوشکا شرما کی بطور پروڈیوسر پہلی فلم ہے۔ جو وہ phantom films کے ساتھ مل کر پروڈیوس کررہی ہیں۔ فلم میں مرکزی کردار بھی وہ خود ہی ادا کررہی ہیں۔

فلم انوشکا اور نیل بھوپالم کے روڈ ٹرپ Road Trip کے گرد گھومتی ہے۔ جس کے دوران انھیں غیر متوقع اور سنگین حالات سے گزرنا پڑتا ہے۔ فلم کا نام NHIO نیشنل ہائی وے کو ظاہر کرتا ہے جس پر فلم کی زیادہ تر شوٹنگ کی گئی ہے۔ فلم میں درشن کمار بھی اہم کردار ادا کررہے ہیں۔ PK کی شان دار کامیابی کے بعد انوشکا اور فلمی پنڈت NHIO کے لیے بھی خاصے پُرامید ہیں۔